ಫೆಬ್ರವರಿ-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ



ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಜೀವರಕ್ಷಕ ಲಸಿಕೆಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಆಶಾಕಿರಣ 'ಕರುಣಾಶ್ರಯ'

ಹೃದಯ... ಹೃದಯ...

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದೆಯಾ?

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ • ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ನೀವೆಷ್ಟು ಬದಲಾದಿರಿ ?

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲ; ಬದುಕಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ

☒ ಕಛೇರಿ ಬೇಡ !

☒ ಬಂಡವಾಳವೂ ಬೇಡ !!

ಕೇವಲ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು

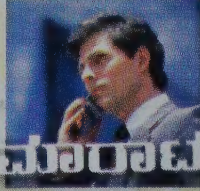
ಆತ್ಮ ಗೌರವದಿಂದ ಬಾಳಲು

ನಿಮ್ಮತ್ತ ಹಣ ತರಲಿದೆ... ಗೌರವ ಅರಸಿ ಬರಲಿದೆ...

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಲೈಫ್ ಲೈನ್















ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು
ತಕ್ಷಣವೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

080-3352696

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಲೈಫ್ ಲೈನ್

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕನ್ನಡ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಲೈಫ್ ಲೈನ್ ವಿಭಾಗ
ನಂ. 122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಪಾತಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ದೂರವಾಣಿ : (080) 3352696, 3206441

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಷ್ಟೇ ಮೀಸಲಾದ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲ; ಬದುಕನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಹೋರಾಟದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು

• ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ • ದ್ವಿ ಪೌರತ್ವ: ಬಂಡವಾಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ?

ಪರೀಕ್ಷಾ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸುಲಭ ತಂತ್ರಗಳು

ದಿಕ್ಸೂಚಿ — ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮಂಜರಿ — ಬೆಲೆ ರೂ. 20

ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗರು

ವಿಶ್ವಕಪ್ : ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕೇಳಿಗಳ ಸಿಂಹಾವಲೋಕನ

ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 2002

ಮೂರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕೊಲೆಯ ರಹಸ್ಯ

ಹಿನ್ನೋಟ 2002

ಫೆಬ್ರವರಿ-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

- ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ವಿಕಸ್ವಾಮ್ಯ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಮೂಲ
- ದ್ವಿ ಪೌರತ್ವ: ಬಂಡವಾಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ?
- ಕ್ಷಿಪಣಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಹಸಿರು ನಿಶಾನೆ
- ಹಿನ್ನೋಟ-2002
- ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕಿಗೆ ಕಾಯಿದೆ ಸ್ವರೂಪ
- ಅಂಗವಿಕಲರು ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ
- ಪರೀಕ್ಷಾಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ
- ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು
- ಪರೀಕ್ಷಾ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸುಲಭ ತಂತ್ರಗಳು
- ಜನರಲ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್
- ನಿನ್ನೆ-ಇಂದು-ನಾಳೆಗಳ ಹೊಳಹಿನಲ್ಲಿ ಚಿ.ಮೂ
- ಕಾನೂನು ಮಾಲಿಕೆ-5
- ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ
- ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ನವೀನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
- ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಇವರಿಗೆ ಕಾಮಧೇನು
- ಎರಡನೇ ತಲೆಮಾರಿನ ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿ
- ಇರಾಕ್ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇನ್ನೂ ಮರೀಚಿಕೆ
- ಮಾಲಿನ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ವಾಹನಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ
- ಪರೀಕ್ಷಾ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸುಲಭ ತಂತ್ರಗಳು
- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ: ಮಾನವೀಯ ಸ್ಪರ್ಶದ ಪ್ರಶ್ನೆ
- ಅಂಗವಿಕಲರು ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ
- ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ-2002
- ಮೂರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕೊಲೆಯ ರಹಸ್ಯ

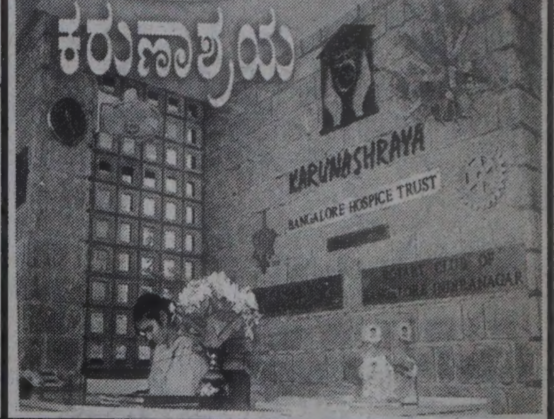
ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೇಳ-2003

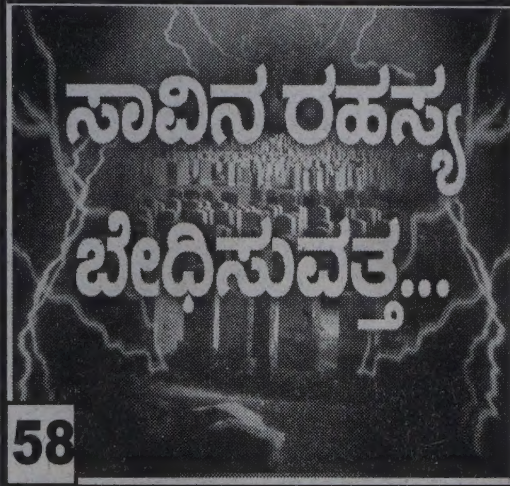
ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 1

ಜೀವನಾಡಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ
2003









18 ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೆಂತು?
26 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಡಿವಾಣ: ದೃಢ ಮನೋಭಾವ
28 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು 18 ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು
31 ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದು
37 ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
45 ದಢಾರ: ಮಕ್ಕಳು ದೂರ
50 ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಈವರೆಗೆ ನೀವೆಷ್ಟು ಬದಲಾದಿರಿ ?
54 ನಡೆಯಿರಿ, ನಡೆದೇ ಹೋಗಿರಿ
57 ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಹತೂಕ ಸೂಚಿ
65 ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಉತ್ತಮ ಹೇಗೆ?
68 ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ಯೋಗ
70 ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿ

ಜೀವನಾಡಿ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
39 ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಕ ಲಸಿಕೆ



ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

8 ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು
47 ಮಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ ಒಡಲ ಬೆಸುಗೆ

ಅಂಕಣಗಳು: 22 ಭೂಮಿಗಾಥೆ 67 ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ
56 ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು: 4 ನಾಡಿಮಿಡಿತ 5 ಜೀವಧಾರೆ
6 ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ 17 ಮನೆಮದ್ದು
32 ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ 64 ಪುಸ್ತಕ ಲೋಕ
77 ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ 81 ಕಿವಿಮಾತು 82 ವೈದ್ಯರಸಾಯನ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ. 122 ವೈ 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು
5 6 0 0 1 0

ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತ

ಡಿಸೆಂಬರ್-2002ರಲ್ಲಿ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ **'ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತ!'** ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು. ಫಿಟ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ, ಇಇಜಿ ಬಗ್ಗೆ, ಅಪಸ್ಮಾರದ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಯೋನಿಡಾಸ್ ಲ್ಯಾಸೆಮೆಡಿಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಸ್ ಸ್ಯಾಕೆಲ್ಲಾರಿಸ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.

ಬ್ಯಾಡಗಿ **ರಂಗನಾಥ ಬ. ರಾವಳ**

ಕರುಳು ಚುರುಕ್ ಅಂದಿತು...

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರ ಭೂಮಿಗಾಥೆ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ **'ರೋಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮನಸ್ಸು'** ಬರಹ ಕರುಳು ಮಿಡಿಯುವಂತಿತ್ತು. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಘೋರ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿತು.

ಇಟನಾಳ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) **ಎಸ್.ವಿ. ಅರಬಟ್ಟಿ**

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ದಾಳಿ

ಡಾ॥ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ ಜೀವಧಾರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯತ್ತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಲುಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು **'ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ ಕೊಂಚವೂ ಸರಿಯಲ್ಲ'** ತಿಳಿಸಿತು.

ಕುಂಗಟೋಳಿ **ಪ್ರಕಾಶ ಕಲ್ಲೋಳಿ**

ತುಂಬು ಜೀವನದ ಸೂತ್ರಗಳು

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗದಿಂದ ತನ್ನ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ತುಂಬು ಜೀವನ ಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಲೇಖಕ ಸಿದ್ದು ಸಾವಳಸಂಗ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿತ್ತು.

ಯಳವತ್ತಿ (ಶಿರಹಟ್ಟಿ) **ರವಿ. ಸಂ.ಪಾಟೀಲ**

ಓದುಗರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರುವ **ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ, ಮನೆಮದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆ,** ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಧ್ಯಪುಟದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾದರಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ **"ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ"** ಲೇಖನ ಹೀಗೆ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿವರೆಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಓದುಗರ ನಾಡಿಮಿಡಿತವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ.

ಎಚ್.ಡಿ. ಕೋಟೆ **ಕಾಳಿಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್**

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಾಡಿ

ಜೀವನಾಡಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಾಡಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರ ಸಂಪಾದಕೀಯ **ಜೀವಧಾರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ** ಅಂಕಣಗಳು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗಿವೆ.

ಗುಬ್ಬಿ **ಎಸ್.ವಿ. ರಂಗನಾಥ ಶರ್ಮ**

ಜೀವನಾಡಿಯ ಮೋಡಿ

ಓ... ಜೀವನಾಡಿ
ನೀ ಇದ್ದೆ ನನ್ನ ಜೋಡಿ
ರಕ್ಷಿಸಿದೆ ರೋಗದಿಂದ ನನ್ನ ಬಾಡಿ
ಕೊಂಡಾಡಿದೆ ನಾ ನಿನ್ನ ಹಾಡಿ
ಬಂದರು ಜನ ಓಡೋಡಿ
ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ನಿನ್ನ ಮೋಡಿ ನೋಡಿ

ಕರೆಗುಡ್ಡ (ಮಾನ್ವಿ) **ಶಿವಗ್ಯಾನಿ ಎನ್.ಕೆ.**

...ನಮ್ಮ ಹಣಕ್ಕೆ ಮೋಸವಿಲ್ಲ

ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ಮುಖಪುಟ ವರ್ಣಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಮನಮೋಹಕವಾಗಿತ್ತು. ಆಂಗ್ಲ 'ಹೆಲ್ತ್' ಮಾಸಿಕವನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿತು. ನಲವತ್ತರ ನಂತರ **ಆರೋಗ್ಯ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬೋಳು ತಲೆಯ ರಹಸ್ಯ, ಮಿದುಳಿನ ಸರ್ವಾಂಗ ಪರಿಚಯ.** ಅಬ್ಬಾ! ಎಲ್ಲವೂ ಬಿಡದಂತೆ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂಥವು. ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಹಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮೋಸವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಪುಟಗಳು ಅದೇ ಬೆಲೆಗೆ! ನಿಜಕ್ಕೂ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮುದಗಲ್ಲ **ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲಕುಮಾರ ಶೆಟ್ಟಿ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಬೆಂಡೆ

ಬೆಂಡೆ ಮಂಡೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಈ ಲೇಖನ ಆ ತರಕಾರಿಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ವಲ್ಲಭಾಪುರ **ಕೆ.ಎಂ. ವೀರಯ್ಯ**

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ 'ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ' ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಣಜಿಗೆರೆ (ಹರಪನಹಳ್ಳಿ) **ಜ. ಕಲ್ಲೇಶ್ವರಪ್ಪ**

ನೊಬೆಲ್ ಸಾಧಕರ ಸಾಧನೆ ವಿವರಿಸಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಡಾ॥ ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ಬರೆದ 'ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?' ಲೇಖನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಕೋರಿಕೆ: ಈಚೆಗಷ್ಟೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಪಡೆದವರ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆ, ಅದರ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಆಂಗ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ.

ರಮೇಶ್ ಡಿ. ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ (ಪ್ರ)
ಪ್ರಾಣಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿ.ವಿ.

(ಗಮನಿಸಿ: ಫೆಬ್ರವರಿ-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಾವಿನ ರಹಸ್ಯ ಬೇಧಿಸುವತ್ತ...' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಈ ಸಲದ ನೊಬೆಲ್ ಪಡೆದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಕುರಿತಂತೆಯೇ ಇದೆ. - ವ್ಯ.ಸಂ.)

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂ.ಒ. ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ : ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯದ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣು

ಕ್ಷಯರೋಗ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನನ್ನು ಪೀಡಿ ಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ 1882ರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದ. ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಗಳೂ ಆಗ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆದು ಕ್ಷಯ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಿದವು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಂದಿಗೂ ಅದರ ನಿರ್ನಾಮ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿವೆ. ಮದ್ದುಗಳ ಉಪಚಾರದಿಂದ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಆ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹ ದಲ್ಲಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ರೋಗಿಗೆ ಏನೇ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ರೋಗಾಣು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ರೋಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂಥ ರೋಗಾಣು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಪ್ರಸಾರಗೊಂಡರೆ ಕಥೆ ಮುಗಿದಂತೆ. ಇವು ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೊಸ ಸುದ್ದಿಯೆಂದರೆ, ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹತ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಒಂದು ಹೊಸ ಹತ್ತಿ ಬೀಜ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬೀಜದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಹತ್ತಿ ಗಿಡವು ಬಹುಉತ್ತಮ. ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಹತ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿ.ಟಿ. ಹತ್ತಿಬೀಜ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಿಟಿ ಹತ್ತಿ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದು ಹಲವಾರು ಜಾತಿಯ ನುಸಿ ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳನ್ನು ದೂರಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಫಸಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಕ್ಕಲಿಗನಿಗೆ ಇದು ಕೈತುಂಬ ಲಾಭ ಕೊಡುವುದು. ಹತ್ತಿಯ ಬೆಳೆಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಹೌದು. ಆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುವಿನ ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ರೋಗಾಣು ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯದು. ಹತ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹೋಗಿ ಭೂತ ಆಮಂತ್ರಿಸಿದಂತಾಗ ಬಾರದು! ಇದು ಹಲವಾರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅನಿಸಿಕೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರು ಬಿಟಿ ಹತ್ತಿ ಬೀಜ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ ಎಬ್ಬಿಸಿತು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಕ್ಕಲಿಗರಿಗೆ ಯಾವ ತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬಿಟಿ ಹತ್ತಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

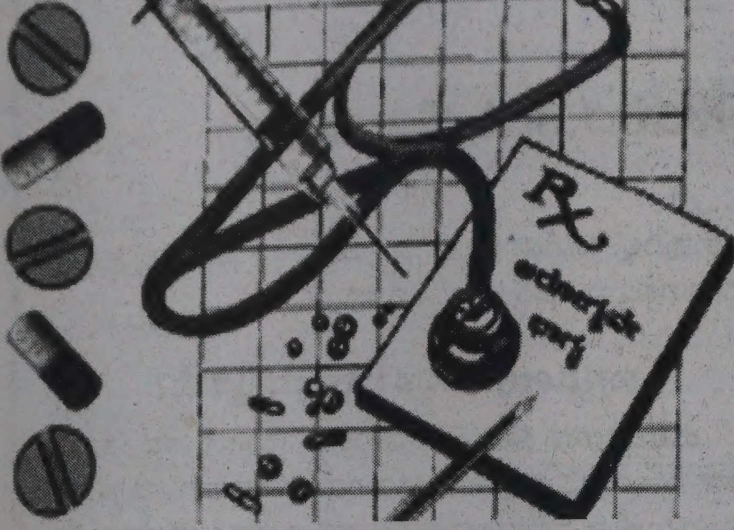
ಕುಷ್ಠರೋಗಾಣುವಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಿದೆಯೆ?

ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಇರುವು ಪುರಾಣಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಹ್ಯಾರ್ ಸನ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಈ ರೋಗದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಕಂಡ. ನಂತರ ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣವಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಿತು. ಇಂದಿಗೂ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಕೂಲಂಕಷ ವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ತಜ್ಞರು ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರೋಗಿಗಳ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಭೀಕರವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು 'ಸಿಂಹಮುಖ' ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗಿಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಜಿನುಗುತ್ತಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣ ಕೊಡಬಹುದು. ಒಂದು, ಈಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರ ಉಪಚಾರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಹೊಸ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ರೋಗಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ರೋಗಾಣು ಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಈಗ ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ವಿಕಾರಗಳೂ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಇಂದು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಮದ್ದುಗಳ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ವಿಕಾರಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಲು ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇದೆ ಎನ್ನಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಕಾರಗಳೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ತಜ್ಞರನ್ನು ಚಿಂತಿಸಹತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ರೋಗಾಣುವಿನ ಸೋಂಕುಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಮಾಯವಾಗಿ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಸಿಜೇರಿಯನ್‌ನಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿಯಾಗಲು ತೊಂದರೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದನ್ನು ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಪರಿಪಾಠ ಇಂದು 'ಮೆಟರ್ನಿಟಿ ಹೋಮ್'ಗಳ ಗಳಿಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಸುಬೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಕೆಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಗುಲಬಹುದಂತೆ.

ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್‌ನ ಡಾ॥ ಡೆರ್‌ಡರೆ ಮರ್ಫಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂಡದವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಕೆಂದೇ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿಯಾಗಲು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

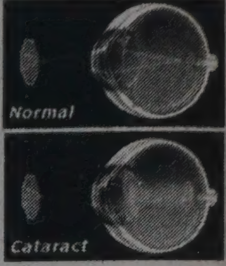
ಅವರು 14,541 ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೇಲೆ ಕೈಕೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಇದರ ವಿಸ್ತೃತ ವರದಿ 'ಹ್ಯೂಮನ್ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಷನ್' ಎಂಬ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ

'ಪರಿಪೂರ್ಣ' ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ಹೊಸದೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

'ಸಿ' ವಿಟಾಮಿನ್: ಕುರುಡುತನದ ಕಡಿವಾಣ ಅಸ್ತ್ರ

ಭಾರತ ಸಹಿತವಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕ್ಯಾಟರ್‍ಯಾಕ್ಟ್ ಇಲ್ಲವೇ ಮೋತಿಬಿಂದು. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಬಳಕೆ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದಂತೆ.



ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ - ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಳೆದ 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದಿಂದ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಪಡೆಯುತ್ತಿದರೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಂತೆ.

ಟಫ್ಟ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು 53ರಿಂದ 73 ವರ್ಷದ ವಯೋಗುಂಪಿನ 500 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕಗಳಿಂದ 'ಸಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಡಯಟಿಂಗ್ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು!

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಹ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

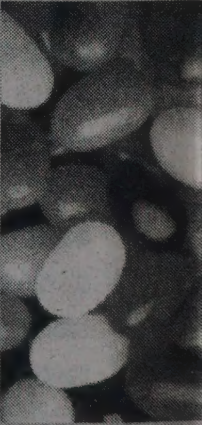
ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅರ್ಥಾತ್ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹೃದಯದ ಆಕಾರ ಹೆಚ್ಚುವಂತಹ ತಕರಾರುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆಯಂತೆ.

ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪಚನಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ ಭಾರೀ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡದೇ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದ ಬೇರೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಔಷಧಿಯೊಂ

'ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ (ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಮತ್ತು ಇ) ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ!



ಇದು ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ ಅರಿಯಲು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸಮೂಹ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿ

ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೀಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು

ಕೆಲ ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಊಟ-ಉಪಹಾರ ಹಾಗೂ ರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Overien Cancer) ನಡುವಣ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ೆ ಎಂದು ಗೋಚರವಾಗಿದೆ. ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ುಕುವ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮರಣಾಂತಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ರೋಗ ಗರ್ಭಕಂಠ ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಯರನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತವಂತೆ. ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್'' ಎಂಬ ರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಸುದ್ದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, 400 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ನಂಪ್ರತಿ 90 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು 'ಸಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ 30 .ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೊ, ಅವರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಪಾಯ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಸ್ನೇಹಶೀಲರು ಆಯುಷ್ಯವಂತರು!

ಯಾರಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹಿತೈಷಿಗಳು, ನೆಂಟರು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತಾರೊ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತಾರಂತೆ! ಇದು ಬೋಸ್ಟನ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನ ಡಾ|| ಇರೆರೊ ಕಾವಂಚಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇವರ ಪ್ರಕಾರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು, ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬಾಳಲು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಖಂಡಿತ ಕಾರಣವಲ್ಲವಂತೆ.

ಡಾ|| ಕವಾಚಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂಡದವರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಯಾವ ಪುರುಷ ಸಮಾಜದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಾನೊ ಆತನಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಂಡ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಮೃತಪಡುವ ಅಪಾಯ ಶೇ.82ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಗೆಳೆತನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಿಪುಣತನ ಪ್ರದರ್ಶಿಸದೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ...

ಟಾಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಬೇಡ

'ಸಿಮ್‌ವಾಸ್ಟಿನ್' ನೊಂದಿಗೆ ನಿಯಾಸಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ (ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಇ ಶಾಮೀಲಾಗಿದ್ದವು) ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ಸಮೂಹ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿ ನಂತೆಯೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಧ್ಯಯನ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾದದ್ದೇನೆಂದರೆ - ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನೂ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ 'ಹೊಂದಾಣಿಕೆ' ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. (ಒಳ್ಳೆಯ) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿತು.

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯ!



ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ (Processed Foods) ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕುರುಡುತನವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಂತೆ.

ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಹಿರೋಸಾಕಿ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೋನೋ ಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲೂಟಾಮೇಟ್ - ಎಂಎಸ್‌ಜಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಒಳಗೊಂಡ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಅವುಗಳ ರೆಟಿನಾ ಪದರು ಸಹ ತೆಳ್ಳಗಾಯಿತು.

ಮೋನೋಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಾಮೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಇದೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಗ್ಲುಟಾಮೇಟ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್ ಅಂದರೆ ಸಂದೇಶವಾಹಕ ಕೆಮಿಕಲ್ (Message Carring Chemical) ನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ



ಚಳಿಗಾಲದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು-ಕೆಂಪು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನೋಡಿ ತಿನ್ನಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಮನಸ್ಸು ಬಾರದು? ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಜನರು ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಕೂಡ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಆಹಾರತಜ್ಞರು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

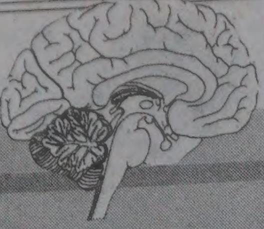
"ದಿ 90/10 ವೇಟ್-ಲಾಸ್ ಸೊಲ್ಯೂಶನ್'' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ಜಾಯ್ ಬವೂರ್ ಅವರು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲೊರಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, 30 ತೆಳ್ಳನೆಯ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹೋಳುಗಳಲ್ಲಿ 116 ಕೆಲೊರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾರೀ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ, ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಾರುಯುಕ್ತ ಭಂಡಾರವೇ ಹೌದು.



ಈರುಳ್ಳಿ - ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಿ

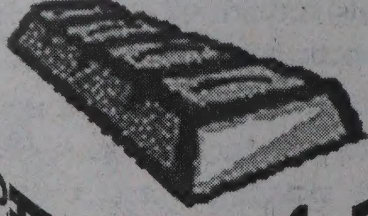


ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಳಸುವವರಿಗೆ, ಬಳಸದೇ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದದ್ದು ಕಂಡು ಬಂತು. ●



ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು

• ನಾ. ಸೋ



ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು



ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಹದಿಹರಯದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫೀನೈಲ್ ಈಥೈಲ್ ಅಮೈನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿದೆ. ಇದು ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆಂಫಿಟಮಿನ್‌ನನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅವ್ಯಕ್ತ ನೆಮ್ಮದಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. (ಇವೆಲ್ಲ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮಿಥ್ಯವಾದವು. ವಾಸ್ತವತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವಂತಹವು. ಇದೂ ಸಹಾ ಗಾಂಜಾದಂತೆ ಹಾನಿಕರವಾದದ್ದು)

ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯುವಾಗ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾನಂತೆ!

ಹಾಗೆ ಸಾಯುವವನ ಸಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಲು, ಸಾಯುವವನ ಬಾಯಿಗೆ ಗಂಗಾಜಲ ಹಾಕುವ ವಾಡಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಗಂಗಾಜಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಅವನು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಗಾ ಥಾಲಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಪವಿತ್ರ ಗಂಗೆಯ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಥಾಲಿಯನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು ಯಾರಾದರೂ ಸಾಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ! ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಒಂದು ಗಂಗಾ ಥಾಲಿಯಿದೆ. ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸಾಯುವಾಗ ನೀವೇನಾದರೂ ನನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಗಂಗಾ ಜಲ ಹಾಕಿದರೆ, ಖಂಡಿತ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮಿನ ಜೊತೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚಾಕೊಲೇಟನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೂರು ತೊಟ್ಟು ನನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಬಿಡಿ. ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಾನು ಪ್ರಾಣ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು. ಆಗ ನನ್ನವಳು ಮಾರಾಯ್ರೆ..." ಈಗ್ಲೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದ್ರೂ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಚಾಕ್ಲೆಟ್ ತಿಂದುಬಿಡಿ. ನೀನು ಸಾಯುವಾಗ ಎಲ್ಲಿ ನಾನು ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಕಾಯಿಸ್ತಾ ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು ಪ್ರತಿಬಾಣವನ್ನು ಹೂಡುತ್ತಾಳೆ.



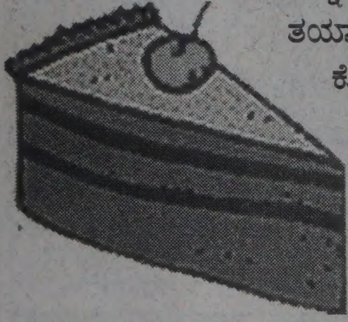
ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥ. ಚಾಕೊಲೇಟ್ಟಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಎಂದಿಗೂ ಚಾಕೊಲೇಟ್ಟನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟಲಾರದು. ಈ ಚಾಕೊಲೇಟ್ಟಿನ ಗಾಥೆ ರಮ್ಯವಾದದ್ದು. ಅದು ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಅದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧರಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆಯಲು ಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನ ಯೋಗ್ಯ ವಿಷಯ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದರ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.



ಅಮೆರಿಕ



ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು 3000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾಯಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಟೆಕ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಬದುಕಿ ಬಾಳಿದವು. ಇವರು ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇವರಿಗಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಜಗತ್ತಿನ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿದಿತ್ತೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.

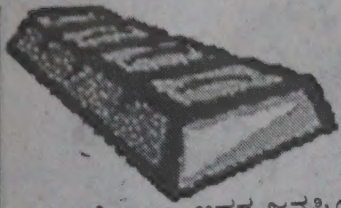


ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ನಾವು "ಥಿಯೋಬ್ರೋಮ ಕಕೋವಾ" ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯದ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೊಕೊ ಗಿಡ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇಂದೂ ಈ ಸಸ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಇದರ ತವರು ಅಮೇರಿಕಾ ಖಂಡ. ಅಮೇರಿಕಾದ ಮೂಲವಾಸಿಗಳು ಕೊಕೊ ವನ್ನು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಲನೆಯದು ಪಾನೀಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ. ಇಂದು ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕೊಕೊ ಪುಡಿಯನ್ನು (ಬೋರ್ನ್‌ವಿಟ, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಕೊಕೊ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರ ಕೊಕೊ ಪಾನೀಯ ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಕೊಕೊ ಪಾನೀಯದಂತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಕಹಿಯಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾಯಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಟೆಕ್ ಜನಾಂಗದವರು ಕೊಕೊ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಣದಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊಕೊ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಣದ ಸ್ಥಾನ ಏಕೆ ದೊರೆಯಿತು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಇಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.



ಯೂರೋಪಿಗೆ

ಅಮೇರಿಕಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸಮುದ್ರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕ್ರಿಸ್ಟೋಫರ್ ಕೊಲಂಬಸ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ವಿಷಯ ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇವನು ಕೊಕೊ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯುರೋಪ್ ಖಂಡಕ್ಕೆ ತಂದು ಪರಿಚಯಿಸಿದನು. ಇವನು 1502ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಯಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡನು. ಯುರೋಪಿಗೆ ಹಿಂದಿರುವಾಗ ಒಂದು ನಾವೆಯಲ್ಲಿ ಸರಕು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಿತು. ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸಾಯೋತ್ಪನ್ನಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಕೊ ಬೀಜಗಳೂ ಸಹಾ ಇದ್ದವು. ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಕೊಕೊ ಪಾನೀಯ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೊಕೊ ಬೀಜಗಳ ಕಹಿ ಅವರ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹಲವು ದಶಕಗಳ ನಂತರ ಯಾರೋ ಓರ್ವ ಸ್ಪೈನಿಗನು ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದನು. ಆ ಕ್ಷಣ, ಮಾನವ



ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಿರುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಪಾನೀಯಗಳು ಎಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಅಂದಿನಿಂದ ಇದು ಎಂದೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ವರ್ಧಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ! ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಪಾನೀಯ ರಾಜ ಮಹಾರಾಜರ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಂತರ ಶ್ರೀಮಂತ ಪಾನೀಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮರೀಚಿಕೆಯಾಯಿತು. ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಪಾನೀಯ ಸರ್ವರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ ಅಮೃತ ಪಾನೀಯ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಗಳಿಸಿತು.

ಬಾವಲಿ

ನಾವು ಬಾವಲಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊಕೊ ಗಿಡಗಳು ಬದುಕಿ ಬಾಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕೀಟಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾವಲಿಗಳು ಕೊಕೊ ಗಿಡಗಳ ಪರಾಗ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಭೂಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯ 20 ಡಿಗ್ರೀ ಆಚೀಚೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ - ಮಕರಂದ ಪ್ರಿಯ ಬಾವಲಿಗಳು ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಕೊಕೊ ಗಿಡಗಳು ಪಶ್ಚಿಮ ಆಫ್ರಿಕ, ಮಧ್ಯ ಅಮೇರಿಕ, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕಾದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾರೆಬಿಯನ್ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಕೊಕೊವನ್ನು ಗಿಡವೆಂದು ನಾನು ಕರೆದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಗಿಡದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದೇನಲ್ಲ. ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಬೆಳೆಯಾಗಿ ಅಡಕೆ ಮರಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದುಂಟು. ಕೊಕೊ "ಹಣ್ಣು" ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಡಲೇಕಾಯಿ, ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಒಂದು ಹಣ್ಣು. ನಾವು ಹಣ್ಣು ಎಂಬ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಕಿ, ಒಳಗಿರುವ ಬೀಜವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೊಕೊ ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರ ದಪ್ಪ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ ಒಳಗಿರುವ ಬೀಜವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದೊಂದು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 20-50 ಬೀಜಗಳಿರುವುದುಂಟು.

ಕೊಕೊ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಕೊಕೊ ಕಾಯಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುವುದುಂಟು. ಕೊಕೊ ಬಲಿತ ಮೇಲೆ, ಅದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬೀಜಗಳ ಹೊರ ಗಟ್ಟಿ ಆವರಣವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅದರಿಂದ ಕೊಕೊವಿನ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾದುದು.

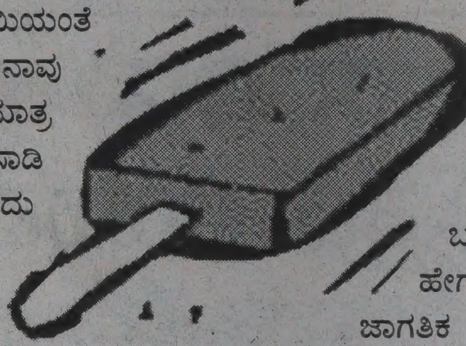
ವೈವಿಧ್ಯಮಯ

ಕೊಕೊವಿನ ರೂಪ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಚಾಕೊಲೆಟ್‌ನಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಮೃದುವಾಗಿ ಇರುವ, ಹಾಗೆಯೇ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿಹೋಗುವವರೆಗೆ ಅದರ ರೂಪ ಅಪಾರ. ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೇಕ್ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಐಸ್ ಕ್ರಿಂ ಸರ್ವ ಪ್ರಿಯ. ತಣ್ಣನೆಯ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಜೊತೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಬೆರೆಸಿ ನಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೆಕ್ಸಿಕೋದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಮೇಲೂ ಚಾಕೋಲೆಟ್ಟನ್ನು ಸವರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರಂತೆ. ಇದು "ಮೋಲ್" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆಯಂತೆ.



ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು

ಚಾಕೋಲೆಟ್ಟನ್ನು ಹೀಗೆ ನಾನು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಕೋಪ ಬರಬಹುದು. ಏನು ವಿಶೇಷವಿದೆ ಈ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಂದು. ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹದಿಹರಯದವರು, ತಮ್ಮ ಮೊಡವೆ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ದೂರಿ, ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೆ ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಸವಿಯುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಆರೋಪಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಲು ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಹಿ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ತಿಂದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸದ ಹುಡುಗರ ನಡವಳಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ. ಮೊಡವೆ ಮೂಡಲು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಾರಣ. ದೈನಂದಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೊಳೆ ಉಗುರಿನಿಂದ ಮೊಡವೆಯನ್ನು ಚಿವುಟುವುದೇ ಕಾರಣ. ಆದರೆ, ದೂರಲು ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಬಡಪಾಯಿ ಬೇಕಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಕೊಡಿಸಬಾರದೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಳೆದ ಹೆತ್ತವರು ಚಾಕೋಲೆಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಹೊರಿಸಿರಲೂ ಬಹುದು ಎಂದು ನನ್ನ ಗುಮಾನಿ. ಅದು ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲಿ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಉದ್ಯಮ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹದ್ದು. ಅಮೇರಿಕಾ ಒಂದರಲ್ಲಿಯೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕಾದ ಸ್ಥಾನ ಎಂಟನೆಯದು. ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ ಸ್ಥಾನ ಮೊದಲನೆಯದು. ಇಲ್ಲಿನ ನಾಗರಿಕರು, ಸರಾಸರಿ ವಾರ್ಷಿಕ 10.5 ಕೆಜಿ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರಂತೆ!

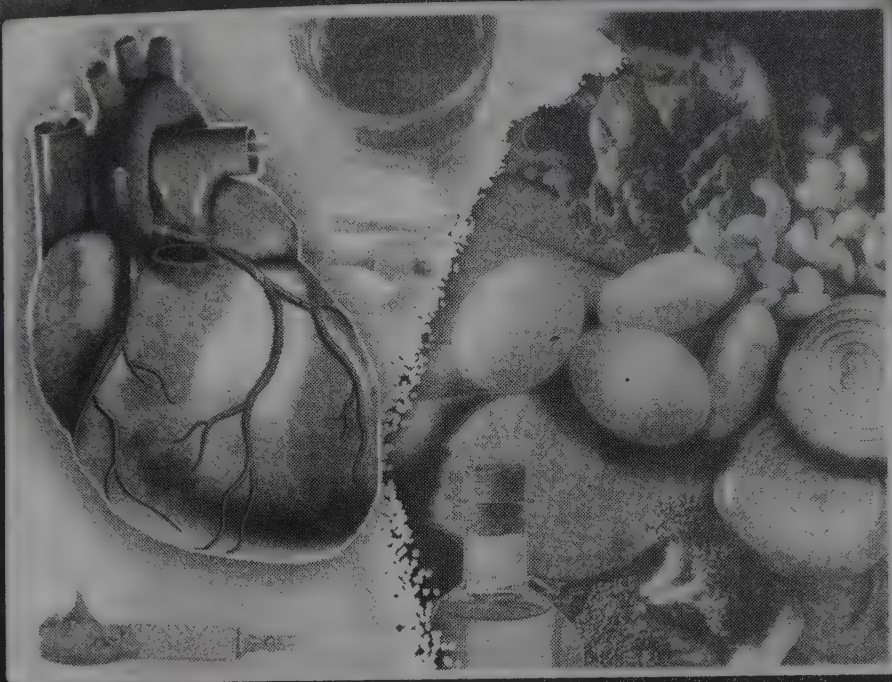


ಚೋಕೋಹಾಲಿಕ್

ಇದು ಯಾವ ಸೀಮೆಯ ಶಬ್ದ ಎಂದು ಹುಬ್ಬೇರಿಸಬೇಡಿ. ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೊ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಚಟವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ "ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರು ಚಾಕೋಲೆಟ್ಟನ್ನು ಚಟದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು. ಇಂತಹವರನ್ನು ಚೋಕೋಹಾಲಿಕ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಚಾಕೋಲೆಟ್ಟಿನ ಗುಣವೇ ಅಂತಹದ್ದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ತಿನ್ನಲು ಎಷ್ಟು ಬಯಕೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕುಂಟು ನೆಪ ಹೂಡಿ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ, ಕಾಡಿ ಬೇಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದು

19ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಹೃದಯ... ಹೃದಯ



ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದೆಯಾ?

● ರಾಕೇಶ್ ಪೂಂಜ

'ಹ್ಯಾಗಿದ್ದೀರಾ ಸಾರ್?'

ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಅವರು ಕೊಡುವ ಉತ್ತರ- 'ಗುಂಡುಕಲ್ಲಿನ ಹಾಗಿದ್ದೀನಿ'.

ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗುಂಡುಕಲ್ಲಿನ ಹಾಗಿರುವರೇ? 'ಹೌದು'ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಅವರ ಹೃದಯವೂ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಈಗ 'ನೀವು ಕಲ್ಲು ಹೃದಯಿಯೇ' ಅಂತ ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಎಂಥ ಹಾಸ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರೂ ಕೂಡ ಸಿಡುಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಿಡುಕುತ್ತಾರೋ, ನಗುತ್ತಾರೋ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲಿನಂತಿರುವವರ ಹೃದಯವೂ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀರಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ತರ್ಕವೇ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಆವಶ್ಯಕ.

ನಿಜ, ಹೃದಯ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತೀ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲೇ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರೇಮಿಗಳಂತೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು

ಹೃದಯ...
ಮಾನವ ಜೀವಕ್ಕೆ ಜೀವದ ಗೆಳೆಯ
ಇವನು ಸ್ತಬ್ಧವಾದರೆ
ಅಡಗುವುದು ಜೀವದ ಸೊಲ್ಲು
ಇವನು ಸಂತಸದಿಂದಿದ್ದರೆ
ಅರಳುವುದು ಜೀವದೊಡಲು
ಜೀವ ಬೇಕೇ.....?
ಕಾಯಬೇಕೀ ಹೃದಯವನು
ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಡಿ,
ಅವನೇ ಒಯ್ಯುವನು ಜೀವವನು!

ಹೃದಯದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ...ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಈ ಪದಗಳನ್ನೇ ಸವಕಲಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ - ಪ್ರೇಮ ಎನ್ನುವುದು ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ಇದೆ. ಅದರ ನಿಷ್ಠೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸರಿ ಇರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಬದುಕಿರುವುದೂ ನಿಜ. ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?

ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆ... ಹೃದಯದಿಂದ ಬರಲಿ

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೃದಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪಡಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ಈಗಿನಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮಾರು ದೂರವಿರುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ನಿಯತ್ತಾಗಿ ಪರಿಪಾಲಿಸಿದ್ದರೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸತ್ಯ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇಷ್ಟೂ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ

ಒಳಗಾಗಿ ಪೇಚಾಡುತ್ತಿದ್ದವರೇ ಆಗ ಬಹು ಸಂಖ್ಯಾತರು. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಹೃದಯ ಪೋಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಕ್ರಮೇಣ ಹೃದಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೋರಿಸತೊಡಗಿದ್ದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಅಸಡ್ಡೆ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸಿದವು. ನಾವು ಹೃದಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಎಡವುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಬಹಿರಂಗವಾಗತೊಡಗಿದಾಗ ಜನ ಬೆರಗಾದರು. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಅರಿವಿರದ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಇಂದಿಗೂ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು, ಹೃದಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲ ಎಂದು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆಗಾಗ ತಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಹಳಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆ, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳೆಂದರೆ ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಿನ್ನೋದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾದ ಕಾಯ ಹೊಂದಿದಾಗ ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂತಸದಿಂದ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ದಪ್ಪ ಕಾಯ ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ನಮಗೆ ಒಳಿತಿಗಿಂತಲೂ ಕೆಡುಕನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎನ್ನುವ ಜಿಡ್ಡಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ನಮ್ಮ ಹಿತಶತ್ರು. ಅವು ನಮ್ಮ ಧಮನಿಗಳೆಂಬ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಪೈಪುಗಳೊಳಗೆ ಕೊಚ್ಚೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಉದಾಹರಣೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಅದೇ ವಿಷ. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೇ ವಿಷವಾಗುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಏನು ತಪ್ಪಿದೆ ಅಂತೀರಾ. ಅದೂ ಸರಿಬಿಡಿ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಉಪ್ಪು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಉಪ್ಪಿನಂತೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸ್ವತಃ ದಾರಿ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡಂತೆ.

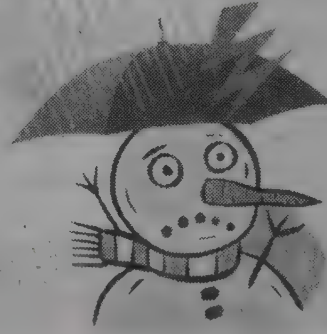
ಈಗ ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಇರಬೇಕು? ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕರಿದ- ಹುರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಗತ್ಯವೇ? ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಂಬ್ತೀರೋ ಬಿಡ್ತೀರೋ ...

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ನಂಟಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತು. ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರು ಕೂಡ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ನೀವೂ ಅಂದಾಜಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದಾದ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಇತರ ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಂದಹಾಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಬೋಳುತಲೆ: ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಹೊಳೆಯುವ ಬೋಳು ಜಾಗವಿರುವುದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಸಾರ್. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇಂಥವರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.



ಅಯೋಗ್ಯ ಹವಾಮಾನ: ಕಡುಚಳಿಯ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದೊಂದಿಗೆ ಎದೆಸೆರೆ ಬಿಗಿತ ಹಾಗೂ [illegible]ಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ[illegible]ನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಶರೀರದ ಆಕಾರ: ಅತಿ ತೂಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಉದರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಮೇಧಸ್ಸು ಸಂಗ್ರಹವಾದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿದೆಯೆಂದೇ ಅರ್ಥ.



ದಂತ ದುರ್ವಾಸನೆ: ಹಲ್ಲುಸುತ್ತಲ (ಪೆರಿಯೋಡೆಂಟಲ್) ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆಯು



ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಧುಮುಕಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ತಡೆಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ವಾರದ ದಿನಗಳು/ದಿನದ ಸಮಯ: ಹೃದಯದ 'ಘಟನೆ'ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಜೆ 4ರಿಂದ 6ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವು ಸೋಮವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರವೇ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಜಾಸ್ತಿ.



ಆಚೆಗಿರಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಡಿಗೆಯನ್ನಾದರೂ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ?

ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಕುರಿತು ನೀವು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಳಜಿಯನ್ನಿದು ಮನಗಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಕ್ಕೋಸುಗ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಿಂದ ನೀವೆಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವಿರೋ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇ ಅಸಡ್ಡೆ

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಸಾದ್ಯಂತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಚಿಕ್ಕ ವಿವರವೂ ಕೂಡ ನಮಗೆ ದಾರಿದೀಪ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಪೋಷಣೆಗೆ ತೊಡಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಏನೇನು ಹಿಕ್ಮತ್ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಲ್ಲಷ್ಟು ವಿಜ್ಞಾನವು ಬೆಳೆದಿದೆ. ಇಂತಹ ಎಡವಟ್ಟು ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆಗಿರುವುದು ಎಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆಯೇ ಹೇಳಬಲ್ಲಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಧಿಸಿರುವ ನೈಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಕುರಿತಂತೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವರೋ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ವೇದ-ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವದ ನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅತೀವ ತಾತ್ಸಾರ.

ಏನೇ ಇರಲಿ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕೇಳದೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಈಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟ ನಂತರವಾದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ. ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೇ ಜಾಣತನ. ಮೊದಲಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಂತರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡೋಣ. ಅಸಡ್ಡೆಯೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜ್ಞಾನದ ದೀವಿಗೆಯಿಂದ ತೊಡೆದು ಹಾಕೋಣ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದೋ ಸದೃಢಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ನಡೆಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಬೀರಬಹುದು ಯಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ. ಅದು ನೀವು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದು ಗಮನಿಸೋಣ,

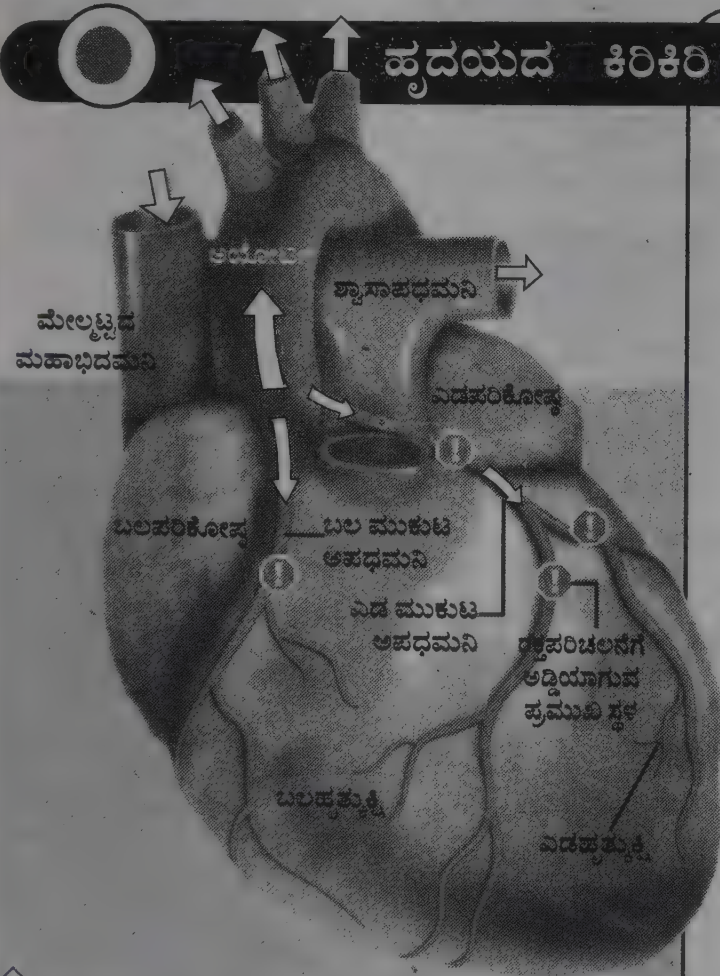
ಮೊಟ್ಟೆ: ಇವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ? ಇವು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುವಂಥದ್ದೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಮಾಡುವಂಥ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಹೋಮೊಸಿಸ್ಟಿನ್: ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರವೋ ಅಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಿದು.

ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು: ಇವು ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಪರಮಶತ್ರು.

ಇತರ ಕೊಬ್ಬು: ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಇತರ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವು

ಹೃದಯದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು



⇧ ಬಾಣಗಳು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಕುಟ ಧಮನಿಗಳೊಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳು ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣೆಯಲ್ಲ ಕುಸಿತವಾದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ರಕ್ತಪ್ರಸರಣೆಗೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗುವ ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ! ಎಂಬ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯವು ಹಾಳಾಗುತ್ತಾ

1. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಅಪಧಮನಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಕೊರನರಿ(ಮುಕುಟ) ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕೂಡ 3ರಿಂದ 4ಮಿಮಿನಷ್ಟು ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.



ಮೀನೆಣ್ಣೆಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ವನಸ್ಪತಿ ಬೆಣ್ಣೆ: ಇವುಗಳಿಗೂ ಮಾಮೂಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆಯೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕುಂಟುಮಾಡುವ ತಾಕತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ತಡೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಬೆನೆಕಾಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಉಪ್ಪು: ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸುವುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪಾತ್ರವೇ ಪ್ರಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಯಾರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪಾತ್ರವೇನೆಂದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಾಡಿ ಅಲ್ಲಾಡುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇವರಿಗೆ ಮನೆಗೆಲಸಗಳು ಮತ್ತು ತೋಟಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕುವಂತಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳು ಯಥೇಷ್ಟ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಾದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯದ ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ, ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸುವ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಗುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವೇನಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ತೋರಿಸಿರುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲೂಬಹುದು. ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಾಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಥದ ತಲಾಶೆಗೆ ತೊಡಗುವ ಮುನ್ನ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಲಹೆಗಳೇನೆಂದು ನೋಡೋಣ :

ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್

ಕೊಬ್ಬು ಮಾನವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸರಕು. 2 ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬದುಕಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಕೂಡ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ದಾಖಲೆಗಳು. 1960ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶ ಅವರ ಗಮನಸೆಳೆದಿತ್ತು. ಅದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ. ಇವು ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ನವಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತೇ ಬೆರಗಾಗಿತ್ತು. ಅಂದು ಅವರು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಜಿಗುಟಿನಂತಹ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಲೇಕ್ ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇವು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಚೋಕ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರಸರಣೆಯೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು.

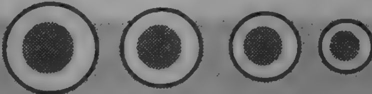
ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅರಿತೊಡನೆಯೇ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹರಿದು ಬಂತು. ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಬೆಣ್ಣೆ ಬೇಡ. ಬದಲಿಗೆ ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಲಹೆಗಳವು. ಆ

ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸಲಹೆಗಳು ತುಂಬಾ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿದ್ದುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅದ್ಯಾವ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಜ್ಞಾನಲೋಕದಿಂದ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿವರಣೆಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮತೊಡಗಿದಾಗ ಹಳೆಯ ಸಲಹೆಗಳು ತೀರಾ ಸರಳವೆಂದೆನ್ನಿಸಿದವು. ಕೆಲವರು ಏನೇ ತಿನ್ನಲಿ. ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ.

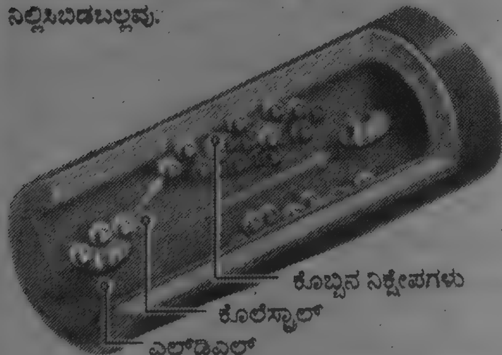
ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಅದೆಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಕೂಡ ತನ್ನದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೊರಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸಮರ್ಥತೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಕರುಣಿಸ

ಸಾಗುವುದು ಹೀಗೆ...



2. ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭ...

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದೂರಪಯಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಅಣುಗಳು ಅಪಧಮನಿಯ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವು ಜಿಡ್ಡಿನಂತಹ ನಿಕ್ಷೇಪದ ರೂಪತಾಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಸಾಗಿದಂತೆಲ್ಲ ಅವುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಬೆಳೆದು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲವು.



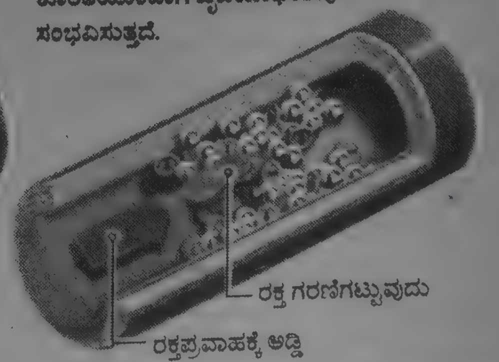
3. ವಿನಾಶ ಸಂಗ್ರಹಣೆ

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಣಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚೋಕ್ ಪ್ಲ್ಯಾಂಟ್‌ಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ.



4. ಸಂಪೂರ್ಣ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆಯಿಂದ ಅಪಧಮನಿಯು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಮುಂದೆ ಸಾಗದಂತೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಅಣೆಕಟ್ಟಿನಂತಹ ನಿರ್ಮಾಣವು ಹೃದಯವನ್ನು ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

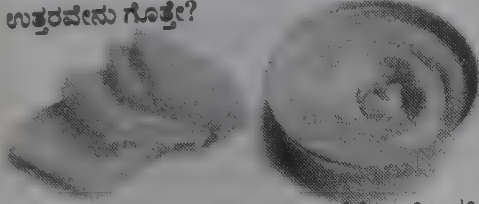




ಆಹಾರವೆಂಬ ಚತುರ ವ್ಯವಹಾರ

ಬೆಣ್ಣೆಯೇ , ವನಸ್ಪತಿ ಬೆಣ್ಣೆಯೇ?

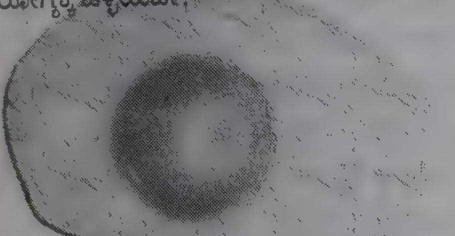
● ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಯಾರು ಹಿತವರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವೇನು ಗೊತ್ತೇ?



* ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ. ಇವೆರಡರ ಬದಲು ಬೆನೆಕಾಲ್ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆ ಬೇಡವೇ?

● ಇವು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಭರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ?



* ನಿಮಗೀಗಾಗಲೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಿತಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನಲ್ಲ.

ಉಪ್ಪು ಬೇಕೇ?

● ಇವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರವಿಡುವುದೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

* ಹಿತಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆ ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ.

ದವಸ- ಧಾನ್ಯ

● ಇವುಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಗೆ ಏನೇನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲವೇ?

* ದವಸ-ಧಾನ್ಯವೇನೇ ಇರಲಿ ಶಂಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಾರುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ

● ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗಳ ನಡುವೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ?



* ಕೆಂಪು ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೋಳಿ ಓಕೆ. ಆದರೆ ಕೋಳಿ ಭಕ್ಷಣೆ ಅತಿಯಾಗದಿರಲಿ.

ಹಸಿರು ಒಳ್ಳೆಯದೇ?

● ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯೇ?

* ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತಿತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೂಕ್ತ.

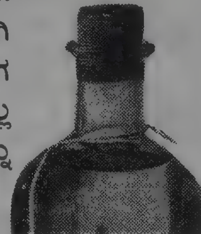
ಸೀಗಡಿಯೇ ಸಾಲೋಮನ್ನೇ?

● ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸೀಗಡಿಯಲ್ಲಿರುವುದೇ ಅಥವಾ ಸಾಲೋಮನ್ ಮೀನಿನಲ್ಲೇ?

* ಸೀಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ಅನೇಕರಿಗಿದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರೇತರ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲೇ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಗೆ ಸಾಲೋಮನ್‌ನಂತಹ ಮೀನುಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಎಣ್ಣೆಗಳು

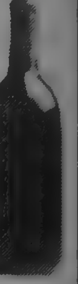
● ಹೃದಯದ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವವರು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ?



* ನಿಜ. ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಕೆಂಪು ವೈನ್

● ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಂತೆ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಕೆಡುಕಲ್ಲವೇ?



* ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ. ಕೆಂಪು ವೈನ್‌ನಂತಹ ಮದ್ಯಸಾರರಹಿತ ವೈನ್ ಅನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಕಾಫಿಯೋ ಚಹಾವೋ?

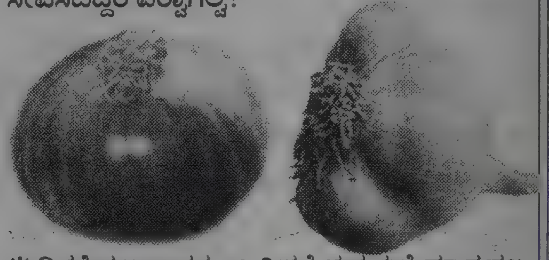
● ಹೃದಯದ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ?

* ಆಹಾ ಅಂತೀರೋ ಓಹೋ ಅಂತಿರೋ. ಚಹಾವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಈರುಳ್ಳಿ - ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

● ಇದು ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ವೆ?



* ದಿನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಇವಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮುಕ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರು. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಪಿಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸತೊಡಗಿದರು. ಆದರೆ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವುದು ಸುಲಭವೇನಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಹಳೇ ವರಸೆಗೆ ಶರಣು ಹೊಡೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಬೆಣ್ಣೆ, ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮಾಂಸಗಳ ಕನಿಷ್ಠ ಸೇವನೆ.

ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ಅವು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಗಮನಿಸಿ ಮಾಡುವ ಪಥ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿತ್ತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಹೃದಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಹಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಷೇದಿತ ಆಹಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಈ ನಡುವೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿದರು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎರಡು ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿತು.

1: ಲೋ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್(ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್) ಅಥವಾ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್.

ಇವು ಅಪಾರ ವಿಧ್ವಂಸಕವಾಗಿರುವಂತದ್ದು.

2: ಹೈ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ (ಅಧಿಕ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್) ಅಥವಾ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್.

(71 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ತಲೆನೋವು: ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ತೇದು ಅದರ ಗಂಧವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿಗೆ: ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ-ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು ಅಥವಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಲೇರಿಯಾ: ಲಿಂಬೆರಸ-ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಮೂರು ಬಾರಿ 4-5 ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ: ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಿತ್ತದೋಷ: ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ-ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆರ್.ಕೆ. ನಿಂಗೇಗೌಡ, ರಾಮನಹಳ್ಳಿ-ಮರ್ಲೆ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು-577 101

ನೆಗಡಿ-ಜ್ವರಕ್ಕೆ: ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡ 20 ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಕುದಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ-ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ: ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ನುಗ್ಗೆರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎಳನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ತಲೆಹೊಟ್ಟು-ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಗೆ: ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭಾಗ್ಯಶ್ರೀ ರಮೇಶ ಭಟ್, 3ನೇ ಹಂತ, 1ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ವಿನೋಬಾನಗರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 4

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಮಧುನಾಶಿನಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ಚಮಚ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗಲ ರಸ ಇಲ್ಲವೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಡಾ॥ ಕಲ್ಯಾಣಜಿ ಪೋತ (ಕಮತೆ), ಸದಲಗಾ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 239

ದಮ್ಮು ಶಮನಕ್ಕೆ: ಬಿಳಿ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಗಜಕರ್ಣ: ತುಳಸಿ ರಸ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಮಧುಮೇಹ: ದಿನಾಲು ಹನ್ನೆರಡು ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಿ. ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ರಮೇಶ ಗಂಜಿ, ಶತಾಯು ಕ್ಲಿನಿಕ್, ರಾವ್ ತಾಲೀಮ್ ಬೀದರ - 585 401

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ: ದಾಸವಾಳದ ಬಿಳಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒರಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ತಾಜಾ ಮೂಲಂಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದನ್ನು ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೂಲಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದಾಸವಾಳದ ಅರೆದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು 8 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬದನೇಕಾಯಿ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ನಾಗೇಶ ಎಂ.ಕೆ, ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾ॥, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗಲು: ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರಿಸಿನದೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೀವು ಕೂಡದಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೈ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ತುರಿ ಕಜ್ಜಿ ಗುಣವಾಗಲು: ಹುಣಸೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತುರಿ, ಕಜ್ಜಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ: ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು, ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು.

ವಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪಯ್ಯನಮಠ, ಕಾಮನಕಟ್ಟಿ ಹತ್ತಿರ, ಯಲಬುರ್ಗಾ, ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ - 583 236

ಮನೆಮದ್ದು

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ತಾಜಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಉರಿಮೂತ್ರ: ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿಗೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಎಮ್ಮೆ ಮೊಸರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು (ಮೂರು ದಿನ) ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಹೊಳೆದಾಸವಾಳದ ಬೇರನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಉಮಾ ಮಂಜುನಾಥ, ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಾ - ನಿಟ್ಟೂರು, ಹೊಸನಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577 425

ನೆಗಡಿ: ಓಂಕಾಳು ಪುಡಿ, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೈಕಾಲು ಒಡೆದರೆ: ನಿಂಬೆರಸ, ಟೊಮೆಟೊ ರಸ, ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ತಗ್ಗಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ: ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಟೀ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ವಾಂತಿಗೆ: ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳ ಸಿಹಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುತ್ತಮ್ಮ w/o ರಾಕೇಶಕುಮಾರ್, 82/13, 16ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಲಕ್ಷ್ಮೀಪುರ-ಅಲಸೂರು, ಬೆಂ.,

ನೆಗಡಿ ಹತೋಟಿಗೆ: ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಒಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶಮನಕ್ಕೆ: ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಕರಿಹತ್ತಿಸೊಪ್ಪು, ಕಲ್ಲು ನಾರು ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹರಿಹರಪುರ ಸಿದ್ದೇಶ್ವರ, ಹರಿಹರಪುರ (ಕೊತ್ತೂರು ಅಂಚೆ,) ಪಾವಗಡ ತಾ॥, ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗಲು: ಮದರಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿ.ಪಿ. ಸೀತಮ್ಮ ಮದೆ ಗ್ರಾಮ (ಅಂಚೆ) ಮಡಿಕೇರಿ

ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನವೆ, ಕೆರೆತ ಹಾಗೂ ಉರಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಮೊಸರನ್ನಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಉರಿ: ಮೊಸರನ್ನಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಾಗುವ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಎಳೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆ ಚಿಗುರು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಅಥವಾ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಉಪ್ಪುಂದ ಕಟ್ಟೆ ಮಂಜುನಾಥ, ನಂ.70, ಬೃಂದಾವನ ನಗರ, ಕೆಂಪೇಗೌಡ ನಗರ, ಬೆಂ-19

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೆಂತು?

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಹಾಗೆ ಬೆದರುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಳತೆ ಮೀರಿದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇರುವಾಗ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಉದ್ದೀಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಸ್ರವಿಸಿ, ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇಂಥಹ ಭಯದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಅವರು ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಲ್ಲದ ನಿಧಾನದ ಬಾಳುವೆಯನ್ನು ಬಾಳಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಧಾನತೆ ಬರುವುದು ಯಾವಾಗ?

ಇಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಾಳುವುದೇ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಮನೋಪಕ್ವತೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನತೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಅವರಲ್ಲಿ ತಾನೇ ವಾಸಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಥವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಳಗಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

- ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೇರೆಯವರ ಬಗೆಗೆ ಅಸೂಯೆ ಪಡಬೇಡಿ.
- ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ.
- ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮುದುರಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ದಿಢೀರನೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಯಿತೆಂದರೆ ''ಅಯ್ಯೋ ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡುವುದು?'' ಎಂದು ತಲೆಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುವವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

- ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ ಕಾಲಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಎಣಿಸುತ್ತ ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಮುನ್ನಡೆ ಕಾಣುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ.
- ನೀವು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಲು ಇಷ್ಟು ಸಾಕು.

ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆಗಳು, ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎಲ್ಲರ ಬಾಳಿನಲ್ಲೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಲೆ. ಈ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಲ್ಲಿದರಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ವಿಶೇಷತೆ, ಅರಿವು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.

ದಿಢೀರನೆ ನಿಮಗೊಂದು ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಯಿತೆಂದರೆ ''ಅಯ್ಯೋ ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡುವುದು?'' ಎಂದು ತಲೆಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯ ಹುಡುಕಿಧಾವಿಸಬೇಡಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುವವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

- ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ನಂಬಿರಿ.
- ಅನಗತ್ಯದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಬದುಕಿಗೆ ಏನು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ, ದೀರ್ಘವಾದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿರಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ಚುರುಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಅನಗತ್ಯದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಂದು ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗಲೂ ಮೌನ ಸಾಧಿಸಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಿನವರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ.
- ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳುವಂತೆ ದುಡಿಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಡೆದ ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಆಡಿಗಡಿಗೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ, ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ದೂರಮಾಡಿರಿ.
- ಎಂದೂ ಸ್ವಹತೋಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬರ್ನಾಡ್ ಶಾ ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗೆಂದರು ''ನೀವು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿದರೆ ಅದು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದು. ಕಲಿಯುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಇರಬೇಕು. ಅನುಭವದ ಮೂಲಕವಷ್ಟೇ ಒಬ್ಬರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ''.

ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ತಣಿಸಿ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು.

- ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ಅರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(76ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೈಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ಟಿನ ಮಹಾತ್ಮೆಯೇ ಅಂತಹದ್ದು.

ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿತು. ಅವರ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ, ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಜನರು ಸರಾಸರಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 5 ಕೆಜಿ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಇಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಈ ಚಾಕೊಲೇಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವಸ್ತು ಏನಿರಬಹುದು? ಅದು ಹೇಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರಬಹುದು? ಕಾಫೀ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದೇ? ಕಾಫಿಯಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ವನ್ನು ನೀಡುವ ಬದಲು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದೇ?

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಾಕೊಲೇಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 380 ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಚಾಕೊಲೇಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೆನಿಲ, ಕ್ಯಾರಾಮಿಲ್ಕ್ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ನಂಥ ಖುಷಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಬಹುಶಃ ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಯೋಜನೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬೇಕು.

ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಅಪಾರ ಮುದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಅನು ಮಾನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದು ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವೇನಲ್ಲ. ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ (ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್) ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರು ವಂತೆಯೇ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ನಾಯಿಗೆ ಎರಡು ಔನ್ಸ್ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ! ಏಕೆಂದರೆ, ಚಾಕೊಲೇಟ್



ನಲ್ಲಿರುವ ಥಿಯೋಬ್ರೋಮಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ನಾಯಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ತಿನಿಸು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಸುಖಾನುಭವ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ

ಸುಖ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಸಹಾ ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ನಾಯಿ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ, ಅದರ ಮೈದಡವಿದರೆ ಅದರ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಬಾಲವನ್ನಾಡಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾಲ ಅದರ ಮೈದಡವು ತ್ತೀರಿ. ಹಸು-ಕರುಗಳೂ ಸಹಾ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಮೂಲತಃ ಸುಖಾಕಾಂಕ್ಷಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರ ವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ, ಅಮ್ಮ ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡಿ ಲಲ್ಲೆಗರೆದರೆ ಸುಖ. ಬಾಲಕರಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು, ಮೈದಡವಿ ನಾಲ್ಕು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸುಖ. ಯುವಜನರಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಅಪಾರ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ರೂಪ, ಧ್ವನಿ, ಸ್ಪರ್ಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನೀಡುವ ಮುದ ಮತ್ಯಾವುದ ರಿಂದಲೂ ದೊರೆಯದು. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಮಕ್ಕಳು ಗಳಿಸುವ ಯಶಸ್ಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ದೇವರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟ ಆಸ್ತಿಕ ಜನರಿಗೆ, ದೇವರನಾಮ, ಸಂಕೀರ್ತನೆ, ಸಾಧು ಸಂತರ ಜೊತೆ ಒಡನಾಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದವರಿಗೆ



ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸುಖ-ಆನಂದ-ನೆಮ್ಮದಿಗಳ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು. ಇವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬದುಕಲ್ಲಿ ನಾನು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಧಕಗಳಿವು. ಇವುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸುಖ, ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಿರುವು ದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾ "ಸುಖ" ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸುಖ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಕೆಡುವುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಸುಖ ವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಗಾಂಜಾ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅಫೀಮು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ ಎಸ್ ಡಿ ಅಂತಹ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವೂ ಸಹಾ ಸುಖ - ಆನಂದ - ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸುಖ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿ - ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ, ಸುಖದ ಜಗತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಾನುಭವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಇದು ಅಧ್ಯಯನ ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದು. ಅದರ ಸ್ವರೂಪದ ಸ್ಥೂಲ ದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿವೆ. ಇವು, ಮಾಡಿರುವ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನಾಹುತವನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಆಗದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಮದ್ಯಪಾನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿನ ಅಣು. ಎರಡನೆ ಯದು ಅಫೀಮು ಗಿಡದ ಅಣುಗಳು. ಮೂರನೆಯದು ಗಾಂಜಾ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ರುವ ಅಣುಗಳು. ಮನುಷ್ಯ ಇವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅವು ನೇರವಾಗಿ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಫೀಮಿನಲ್ಲಿ ಓಪಿಯಾಡ್ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ "ಶಾಂತಿ-ನೆಮ್ಮದಿ" ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು. ಓಪಿಯಾಡುಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ

ಇವು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಅಫೀಮನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಆನಂದವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಗುರವಾಗಿ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿತವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೊಗಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಸುಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ದೇಹದ ನೈಜ ಓಪಿಯಾಡುಗಳು. ಇವು ಸಹಜ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸುಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಅಮೇರಿಕದ ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಡಂ ಡ್ರಿವ್ನೊವ್ ಸ್ಕಿ ಅವರು, ನಾವು ಚಾಕೊಲೆಟ್ ತಿಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಅದು ನೈಜ ಓಪಿಯಾಡುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು, ಆ ನೈಜ ಓಪಿಯಾಡುಗಳು ನಮಗೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸೇವನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಯಾಗೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಇಮ್ಯಾನುಯೆಲ್ ಡಿ ಟೊಮಾಸೊ ಮತ್ತು ಡೇನಿಯೆಲಿ ಪಯೊಮೆಲಿ ಎಂಬುವವರು ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಾಂಜಾ ಅಣುಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆಯೆಂದು ಉಳಿದವು ಆನಂದಾಮೈಡಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ನರಸಂಧಿ (ಸೈನಾಪ್ಸ್)ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

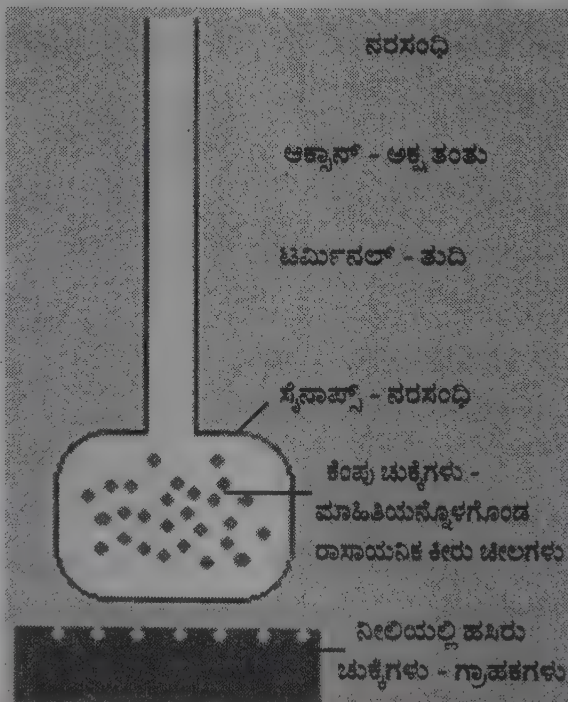
ನರಸಂಧಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ. ನರಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕೋಶದ ಒಡಲಿನ ಮೇಲೆ ಗ್ರಾಹಕವೆಂಬ (ರೆಸೆಪ್ಟಾರ್) ರಚನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರೋಟೀನಿನಿಂದ ಆದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಣು. ಅಕ್ಷತಂತುವಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕವಸ್ತು ಸಂಧಿ ನಡುವೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿರುಕನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿ, ಗ್ರಾಹಕವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆ ನರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವ;ಕೋಶಗಳ ಮೇಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕೃತಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿ ಸುಮಾರು ಒಂದೇ ಆಕೃತಿಯಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದುಂಟು.

ಗಾಂಜವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಕೆನಾಬಿಸ್ ಎಂದು, ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಮಾರಿಜುವಾನ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಕೆನಾಬಿಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆನಾಬಿನಾಯ್ಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿವೆ. ಇವು ಗಾಂಜಾ ಕೊಡುವ ಕಿಕ್ಕಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕೆನಾಬಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ "ಟೆಟ್ರಾಹೈಡ್ರೋ ಕೆನಾಬಿನಾಲ್" (ಟಿ ಎಚ್ ಸಿ) ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ನರಸಂಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ ಆನಂದ - ನೆಮ್ಮದಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ "ಆನಂದಾಮೈಡ್" ಎಂಬ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದೆ. ಮೂಲತಃ ಇದೊಂದು ಜಿಡ್ಡು (ಲಿಪಿಡ್) ಪದಾರ್ಥ. ಈ ಪದಾರ್ಥವು, ಟೆಟ್ರಾಹೈಡ್ರೋ ಕೆನಾಬಿನಾಲ್ ಯಾವ ಯಾವ ಗ್ರಾಹಕಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆನಂದ - ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಸದಾ ಆನಂದ - ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಈ ಆನಂದ - ನೆಮ್ಮದಿಗಳಿಗಾಗಿ ತಹತಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ, ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಏಕೆ ಈ ಆನಂದಾಮೈಡ್ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ? ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ - ಈ ಆನಂದಮೈಡ್, ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಯವಾಗುವ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಗಾಂಜಾದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹೀಗೆ ಲಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಗಾಂಜಾ ಸೇವಿಸಿದವರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಅದೇ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವದಿಂದ ಬಹುದೂರವಾದ ಈ ಅಮಲಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಇದು ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಬಂದಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಹೈಡ್ರೋ ಕೆನಾಬಿನಾಲ್ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇದು ಗಾಂಜಾದಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹಾ ಚಾಕೊಲೆಟ್, ಆನಂದ - ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಆನಂದಾಮೈಡುಗಳು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಆನಂದಾಮೈಡುಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ಆನಂದಾಮೈಡುಗಳು ಬಹು ಬೇಗ ಲಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲಯವಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವ ಎರಡು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಆನಂದ - ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಿಲ್ಕ್ ಚಾಕೊಲೆಟ್‌ನಂತಹ "ಕಲಬೆರಕೆಯ" ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಜ ಸುಖ ಸಿಗದು.



11.5 ಕೆಜಿ : ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಸಹಾ ಗಾಂಜಾದಂತಹ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಇದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕೆ? ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆನಂದಮೈಡ್ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೀವಿತಕಾಲವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ಇತರ ಎರಡು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಂದಮೈಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಾಂಜಾ ಹಾಗಲ್ಲ. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಬಹುಪಾಲು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಗಾಂಜಾ ಕೊಡುವಂತಹ 'ಕಿಕ್ಕನ್ನು' ಚಾಕೊಲೆಟ್

ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಒಮ್ಮೆಲೇ 11.5 ಕೆಜಿ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ತಿಂದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಎಷ್ಟು ಅಂಶ ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಗಾಂಜಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮ ರಾಸಾಯನಿಕ

ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಹದಿಹರಯದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫೀನೈಲ್ ಈಥೈಲ್ ಅಮೈನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿದೆ. ಇದು ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆಂಫಿಟಮಿನ್‌ನನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅವ್ಯಕ್ತ ನೆಮ್ಮದಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. (ಇವೆಲ್ಲ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮಿಥ್ಯವಾದವು. ವಾಸ್ತವತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವಂತಹವು. ಇದೂ ಸಹಾ ಗಾಂಜಾದಂತೆ ಹಾನಿಕರವಾದದ್ದು) ಫೀನೈಲ್ ಈಥೈಲ್ ಅಮೈನ್ ಸಹಾ ಆಂಫಿಟಮಿನ್‌ನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇದನ್ನು ಪ್ರೇಮ ರಾಸಾಯನಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿವೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಚುರುಕುತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮಿಯೊಡನೆ ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲ, ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸಿಗದಂತಹ ಯಾವುದೋ ಮಧುರ ಭಾವ ದೇಹ - ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಭಾವವನ್ನು ಚಾಕೊಲೆಟ್ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಫೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೀನ್ ಹೇಗೆ ದೇಹ - ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಸಹಾ ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಥಿಯೋಬ್ರೋಮಿನ್ ಮತ್ತು ಮೀಥೈಲ್ ಕ್ಸಾಂತೈನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವೂ ಸಹಾ ಕೆಫೀನ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವಾದರೂ ಸಹಾ, ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೆಫೀನಿಗಿಂತ ತೀರ ಕಡಿಮೆ.

ಹೀಗೆ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಸಂಖ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂಕಾ ಮತ್ತು ಅಜೆಕ್ಸ್ ಜನಾಂಗದವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ನನ್ನವರೆಗೆ, ಸಾಯುವಾಗ ಗಂಗಾ ಜಲವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾದ ನಾನು, ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಮನಬದಲಾಯಿಸುವವರೆಗೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿರುವ ಇದರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಣಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು. ●

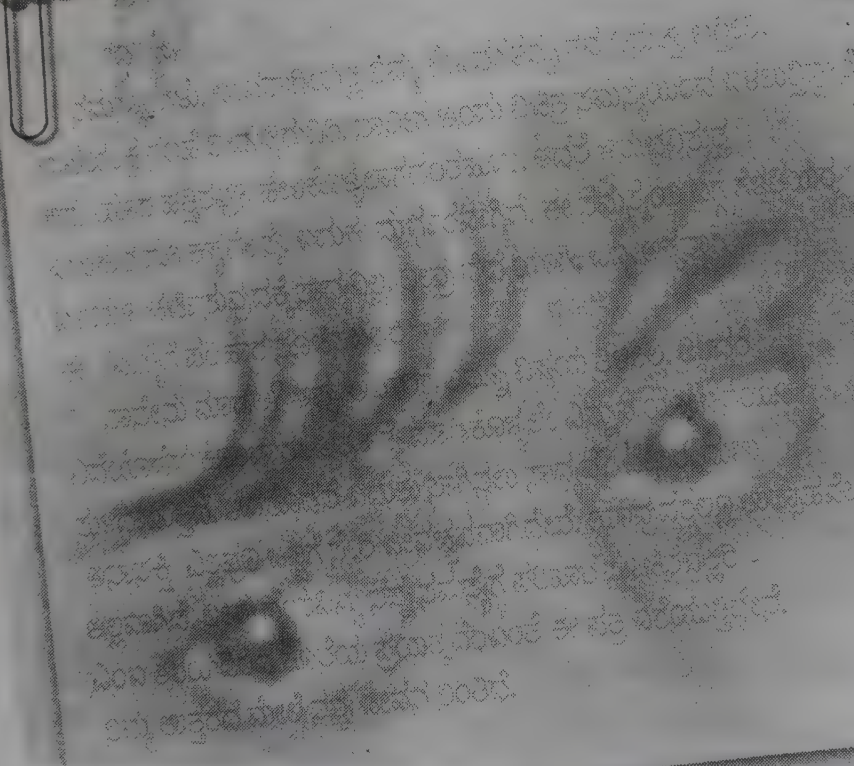


...ಬೇಕಿವರಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

"ಡಾಕ್ಟೇ,

ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರ್ತೀನಿ. ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನಾನೀಗ ಇಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಯಾರ ಹತ್ತಿರವೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗ ದಂತಹುದು. ಆದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಬದುಕುವುದೂ ಕಷ್ಟವೇ ಸೈ. ಬದುಕು ದುರ್ಭರವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೆಳತಿಯರ ಬಳಿಯೂ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ಅಕ್ಕನಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ದೀರ್ಘ ಕಾಗದ. ನನಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹನೆಯಿಂದ ಈ ಪತ್ರ ಓದಿ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೀರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ."

ಪತ್ರದ ಆರಂಭವೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸಿತ್ತು. ಯಾವುದೋ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದು, ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಪತ್ರ ಬರೆದಿರಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣೋಡಿಸಿದೆ.



"ನಾನು ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದವಳು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳು. ಆದರೂ ನನಗೇನೇ ಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಒಂದು ದಿನವೂ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಕೇಳಿದವಳಲ್ಲ. ನಾನು ಕೇಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ನಾನಾಗಿಯೇ ಕೇಳುವ ಪ್ರಮೇಯವೂ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಭಯ, ಭಕ್ತಿ, ಸಂಕೋಚ, ನಾಚಿಕೆ, ಸಹನೆ ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ನನಗೆ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಗೆಳತಿಯರಿದ್ದರೂ ಅವರ ಬಳಿಯೂ ಯಾವತ್ತೂ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಿದವಳಲ್ಲ.

ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕನಸುಗಳು ಗರಿಗೆದರಿದರೂ ಅದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಡಿಗ್ರಿ ಮುಗಿಸಿದೆ, ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗವೂ ದೊರೆಯಿತು. ಎಲ್ಲ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮಂದಿರಂತೆ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನೂ 'ವರನ ಬೇಟೆ' ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಹುಡುಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸ ಇರಲ್ಲ, ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೇನೋ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಜಾತಕದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೇ ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತು ನಂತರವೇ ನನ್ನ ಬಳಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆಂಬ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆ ನನಗೂ ಇತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಹುಡುಗನ ಆಯ್ಕೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಸುಧೀಂದ್ರ ಅಂತ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಣ್ಣ, ಅತ್ತಿಗೆ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು, ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಹೈಸ್ಕೂಲು, ಕಾಲೇಜು ಜೀವನವನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದಿದ್ದ. ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಮುಗಿಸಿ ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ನಮಗೆ ಪರಿಚಯದ ಮದುವೆ ಬ್ರೋಕರ್ ಈ ಪ್ರಪೋಸಲ್ ತಂದಿದ್ದ. ಆ ಹುಡುಗನ ಭಾವಚಿತ್ರ ನೋಡಿದೊಡನೆ ಸೌಮ್ಯ ಕಳೆಯಿರುವ ಅವನ ಮುಖ ನನ್ನನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. ಅಲ್ಲದೇ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೂ ಈ ಹುಡುಗ ಒಬ್ಬನೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಯಾವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ನೋಡಲೂ ಸುಂದರ. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಚಕಾರವಿರಲಿಲ್ಲ. ಸರಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕೆನ್ನುವ ಧೋರಣೆ ಬೇರೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಇರುವಾಗ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟವಾಗಲ್ಲ. ಸರಿ, ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿ ನೋಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಬೇಕಲ್ಲ.

ಆ ದಿನ ನಾನಂತೂ ಬೆವೆತು ನೀರಾಗಿದ್ದೆ. ಲಜ್ಜೆ, ಸಂಕೋಚ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಡನೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಅವನಿಗಿಂತ ಅವನ ಗೆಳೆಯನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ನಾನು ಹುಡುಗನ ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅವನು ಯಾಕೋ ದೃಷ್ಟಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಗೆಳೆಯ ನನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಷ್ಟು ಅವನು ನೋಡಲಿಲ್ಲ. ತಿಂಡಿ, ಕಾಫಿ ಎಲ್ಲ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಬ್ಬರೂ ಏನನ್ನೋ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ ನನ್ನ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಪ್ಪನ ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋದೆ. ಅವನು ಏನನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು? ನಾನೇನು ಉತ್ತರ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ರಿಹರ್ಸಲ್ ನಡೆಸುತ್ತ ದುಗುಡದಿಂದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಳಗೆ ಅವನೊಬ್ಬನೇ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಗೆಳೆಯನೂ ಇದ್ದ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟ "ನೋಡಿ ಅಹಲ್ಯರವರೇ, ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ನೀವು ತುಂಬ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವಿರಿ. ಇವನದು ತುಂಬ ಸಂಕೋಚದ ಸ್ವಭಾವ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ

ಗೆಳೆಯರಾದುದರಿಂದ ಇವನ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯವೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವಾದ್ದರಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದೆವು. ಇವನು ತುಂಬ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವನಾದುದರಿಂದ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನೋಡಿ ಕೊಂಡರೂ ಸಾಲದು.''

ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದೆ. ಅವನೆಡೆ ತಿರುಗಿದಾಗ "ನೀನೂ ಮಾತಾಡು'' ಎಂದ ಗೆಳೆಯನ ಪಿಸುಗುಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದ. "ಈ ಮದುವೆಗೆ ನನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದೆ, ನಿಮಗೂ ನಾನು ಇಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ವಿಷಯ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿಬಿಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದೆನ್ನಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ತಿಳಿದಂದಿನಿಂದಲೂ ಇವನ ಮಾತನ್ನು ಮೀರಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಶರ್ಟನ್ನೂ ಇವನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡೋದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಅವನ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೇ ಇರು ಎಂದರೆ ಇವನು ಸುತರಾಂ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ ವಾದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆ ರೂಂ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದೇನೂ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ ತಾನೆ?''

ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ತುಂಬ ಅಚ್ಚರಿ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಗೆಳೆತನ ಇಷ್ಟೊಂದು ಗಾಢವಾಗಿರಬಲ್ಲುದೇ ಅಂತ ಕೂಡ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದು ನಿಜ. ನನಗಂತೂ ಅಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮಿಯ ಗೆಳತಿಯರಾರೂ ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಸ್ನೇಹದ ಸವಿ ಅನುಭವಿಸಿ ದವಳಲ್ಲ. ಏನಿದ್ದರೂ ನನಗೆ ಅಮ್ಮನೇ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿದ್ದರು. ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆ ಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸ್ನೇಹವೇಕೆ ಮುರಿಯಬೇಕು? ಅಲ್ಲದೇ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದೆನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಯೂ ಮೂಡಿದ್ದರಿಂದ 'ಹೂಂ' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಮಾತುಕತೆಯಾದ ನಂತರ ಆಗಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಿನಿಮಾ, ಶಾಪಿಂಗ್ ಎಲ್ಲೇ ಹೋದರೂ ಮೂವರು ಸೇರಿಯೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಾವೆಷ್ಟೇ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೂ ಅಂದರೆ ಸಿನಿಮಾ ಥಿಯೇಟರ್ ಕತ್ತಲಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬಾರಿಯೂ ಸುಧೀಂದ್ರ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವವರಿದ್ದೇವಲ್ಲ ಅದಕ್ಕಾಕೆ ಇಷ್ಟು ಅವಸರ ಎನ್ನುವ ಮನೋ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಗೆಳೆಯನೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ತುಂಬ ಗೌರವದಿಂದಲೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲ ಸಂಭ್ರಮ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೆಸರಾಂತ ಕಲ್ಯಾಣಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯೂ ಆಯಿತು.

ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿಯೇ ಜರುಗಿತು. ಮದುವೆಯ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಾನಂತೂ ತುಂಬ ಹೆದರಿದ್ದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಅಜ್ಞಾನಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿ, ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿ ಓದಿ ನನ್ನದೇ ಆದ ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಆ ರಾತ್ರಿ ಸುಧೀಂದ್ರ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಅದೊಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬಂತೆ ನೆರವೇರಿಸಿದ. ಒಂದು ಪ್ರೀತಿಯ, ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲ, ಮಧುರ ನುಡಿಗಳಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮೀಯ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲ. ನಾನೋ ಲಜ್ಜೆಯಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಕಂಪನದ ಅರಿವೂ ಅವನಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅವಸರ ವಸರದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದ.

ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದಂತೆ ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆ ಕೆಂಪೇರಲೂ ಇಲ್ಲ, ರೋಮಾಂಚನ ವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸಡ್ಡೆ ಮೂಡಿತು. 'ಇಷ್ಟೇನಾ?' ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಯಾಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ? ಎಂದೆನಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರಣಯಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಿದೆಯಾ ಅಂತ ಕೂಡ ಅನ್ನಿಸಿತು. ನಂತರ ಹನಿಮೂನಿಗೂ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಸುಧೀಂದ್ರ ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ. ರಜೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಹಾಜರಾದ. ಒಂದು ಮನೆ ನೋಡಿದೆವು. ಮನೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಷ್ಟು ನನಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕು ನನ್ನದಾಯಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಅಡುಗೆ, ತಿಂಡಿ, ಮನೆಗೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹೋದರೆ ಬರುವುದು ಸಂಜೆಗೇ.

ಸುಧೀಂದ್ರನಿಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಗೀತದಂತಹ ಬೇರೆ ಅಭಿರುಚಿಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಗೆಳೆಯನೇ ಪ್ರಪಂಚ. ಅವನ ಗೆಳೆಯ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಸುಧೀಂದ್ರನ ಕಂಗಳು ಮಿಂಚುತ್ತಿದ್ದವು. ತುಂಬ ಅಪ್ಯಾಯತೆಯಿಂದ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ನಾನು ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವ್ಯಾವ ತಿಂಡಿ ಇಷ್ಟವೆಂದು ಹೇಳಿ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನಷ್ಟು ಪುಣ್ಯ ನಾನು ಮಾಡಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಅಂತ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯಿತು. ಎಲ್ಲವೂ ಯಾಂತ್ರಿಕವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಗಿತ್ತು. ನನಗೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲವಾಗಿ 'ಇಷ್ಟೇ ಬಿಡು' ಅಂತ ಸುಮ್ಮನಾಗಿದ್ದೆ. ಯಾಕೋ ತುಂಬ ಬೇಸರವೆನ್ನಿಸು ತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಇರುವ ದಂಪತಿ ಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ 'ಹೀಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?' ಅಂತ ಕೂಡ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ 'ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ' ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿದ್ದವು.



ಮೊದಲೇ ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಸ್ವಭಾವದವಳಾದ ನಾನು ಸುಮ್ಮನೇ ಮನದಲ್ಲೇ ಕೊರಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸುಸ್ತಾದಂತಾಗಿ ಜ್ವರ ಶುರು ವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಅರ್ಧದಿನ ರಜೆ ಬರೆದು ಮನೆಗೆ ಬಂದೆ. ಇಬ್ಬರ ಬಳಿಯೂ ಎರಡು ಕೀ ಇದ್ದವು. ಬೀಗ ತೆಗೆಯೋಣವೆಂದರೆ ಆಗಲೇ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದದ್ದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಯಾಕೋ ಸುಧೀಂದ್ರನೂ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿ ದ್ದಾನೇನೋ ಎಂದು ಬೆಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಸುಧೀಂದ್ರ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಜ್ವರ ದಿಂದಾಗಿ ತಲೆಸಿಡಿತ, ಚಳಿ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು ಜೋರಾಗಿ ಬಾಗಿಲನ್ನೇ ಬಡಿದೆ. ಆಗ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದದ್ದು ಸುಧೀಂದ್ರನಲ್ಲ, ಅವನ ಗೆಳೆಯ.

ಏನೋ ಹೇಳಬೇಕಾದವಳು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಸುಮ್ಮನಾದೆ. ಒಳ ಹೋದರೆ ಸುಧೀಂದ್ರ ಬೆಡ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಬಿದ್ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. "ಏನ್ರೀ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಲ್ವಾ? ಹುಷಾರಿಲ್ವಾ?''

"ಇಲ್ಲ ಕಣೆ, ಮನು ಬಂದಿದ್ದನಲ್ಲ ಅಂತ ರಜೆ ಹಾಕಿದೆ'' ಎಂದ. ಬೆಡ್ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡಿತ್ತು. ಅವನ ಗೆಳೆಯನೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಿ ಈಗ ಎದ್ದು ಹೋಗಿರಬಹುದೆನ್ನಿಸಿತು. ಸಿಗರೇಟಿನ ವಾಸನೆ ರೂಮನ್ನು ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಸುಧೀಂದ್ರನೂ ಎದ್ದು ಬಾತ್‌ರೂಮಿಗೆ ಹೋದ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಯಾಕೆ ಎಂದು ಕೂಡ ವಿಚಾರಿಸದೇ ನಾನು ಬಂದಿದ್ದು ಸರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ ವೇನೋ ಎಂಬ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆ ಬೇಸರ ತರಿಸಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೆನ್ನಿಸಿ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ಕೊಡವಿ ಮಲಗೋಣವೆಂದು ಹೋದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯೆಲ್ಲ ಇಷ್ಟಗಲ ಒದ್ದೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದೇನು ಸುಧೀಂದ್ರ ಬೆಡ್‌ವೆಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರ ಬಹುದಾ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಮೂಡಿತು. ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಂಟು ಅಂಟಾಗಿತ್ತು. ಅದು... ಅದು... ಏನೆಂದು ತಕ್ಷಣ ಅರಿವಾಯಿತು.

ತಲೆಯೆಲ್ಲ ಸುತ್ತಿದಂತಾಯಿತು. ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದರೆ ಈ ಗೆಳೆಯ ಸೋಫಾದಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡ್ತಾ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಸುಧೀಂದ್ರನೇ ಕಾಫಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಸುಧೀಂದ್ರನನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಬೆಡ್ ಕಡೆಗೆ ಕೈ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದವನೇ ತುಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂಬಂತೆ "ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ವಾ ಇದೇನೂಂತ, ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಿನಗೆ ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅವನೂ 'ಹೋಮೋ' (ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು)'' ಅಂತ ಹೇಳಿದವನೇ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಕಾಫಿ ಕೊಡಲು ಹೋದ. ನನಗೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಇಡೀ ಭೂಮಿಯೇ ಗಿರಗಿರನೇ ಸುತ್ತಿದಂತಾಯಿತು. ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು. ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಸುಧೀಂದ್ರ, ಅವನ ಗೆಳೆಯ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರು. "ನೀನು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದೆಯಲ್ಲ, ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡಲೂ ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಇವನೇ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯೋಣವೆಂದ. ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದೀಯಾ? ಅಂತ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಬಂದ. ನನಗೆ ಅವನ ಮತ್ತು ಆ ಗೆಳೆಯನ ಮುಖ ನೋಡಲೇ ಅಸಹ್ಯವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಸುಧೀಂದ್ರನಂತೂ ಅಪರಿಚಿತನೆನ್ನುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದುಃಖ ಒತ್ತರಿಸಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಲ್ಲಿಂದ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಬೆಡ್‌ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನು ನುಡಿದ ಆ ಶಬ್ದದ ಪರಿಚಯವೇ ನನಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಜನರೂ ಇರುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದಿನಿಂದ ನನ್ನ, ಸುಧೀಂದ್ರನ ಮಧ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಂದರ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತು. ಮಾತು ನಿಂತು ಹೋಯಿತು. ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿವರ ಬಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಒಂದು ದಿನ ಅವನ ಬಳಿ ಕೇಳಿದೆ. "ನಿಮಗ್ಯಾಕೆ ಬೇಕು ಇದೆಲ್ಲಾ? ಅವನನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ.'' ಎಂದಾಗ ಅವನ ಉತ್ತರ ಏನು ಗೊತ್ತೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ? "ನೋಡು, ನೀನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಅವನು ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಬಲ್ಲವನು. ಅಲ್ಲದೇ ಅವನೊಡನೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಅನುಭವಿಸಿದಷ್ಟು ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಆ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಅವನನ್ನು ನೋಡದಿದ್ದರೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರೊದಕ್ಕೆ ಆಗಲ್ಲ, ನಾವು ಇಬ್ಬರು ಎರಡು ದೇಹ ಒಂದೇ ಜೀವದಂತೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ವಿಷಯವೇನಾದ್ರೂ ಮಾತಾಡಿದ್ರೆ ಸರಿಯಿರಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದ್ರೂ ನೀನು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದ್ರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಬಲ್ಲೆ, ಆದರೆ ಅವನನ್ನಲ್ಲ'' ಎಂದಾಗ, ಅವರದು ಅದೆಷ್ಟು ಗಾಢ ಸಂಬಂಧವೆಂಬುದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಸುಧೀಂದ್ರನಿಗೆ ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೆಳೆಯನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಈಗ ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ? ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದರೆ ಎದೆಯೊಡೆದುಕೊಂಡಾರು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆಯೂ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇವನೊಡನೆ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಅನಾಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಜೀವಚ್ಛವವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ನೀವು ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂಬಂತೆ ಈ ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಜೀವನ ನಿಂತಿದೆ. ಪತ್ರ ಬಹಳ ದೀರ್ಘವಾಯಿತಾದರೂ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ತಂಗಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಉತ್ತರ ನೀಡಿರೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪತ್ರ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.''

ಇಂತಿ ನತದೃಷ್ಟ ಓದುಗಳು,

ಅಹಲ್ಯ

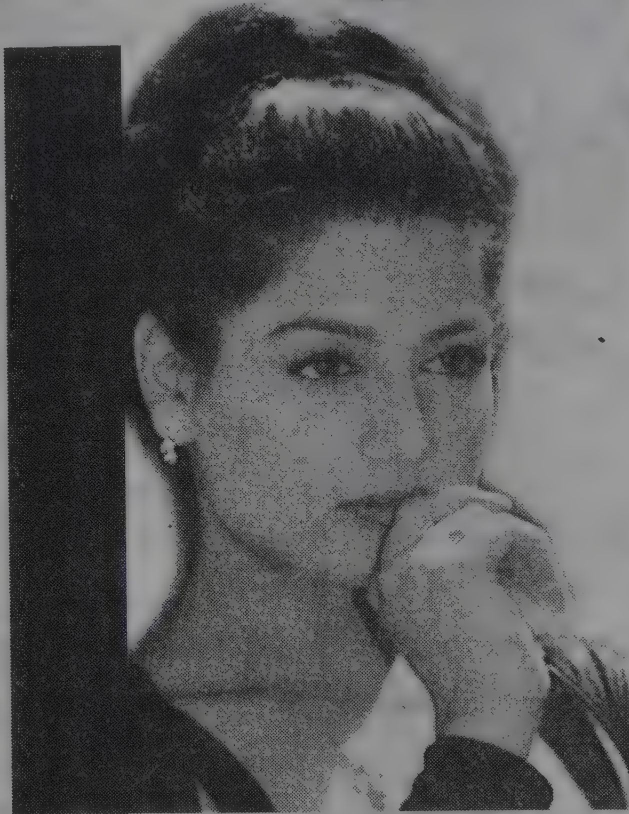
ಪತ್ರದ ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಹಲ್ಯ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾಳೆ? ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ, ಓದಿ ಬಲ್ಲ ಮೂಲಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಇಂತಹದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಳದ ಅರಿವಾದುದು ಈಗಲೇ. ಅಹಲ್ಯ ಅದೆಷ್ಟು ನೊಂದಿರಬಹುದು? ನನಗನ್ನಿಸಿದ್ದೆಂದರೆ ಸುಧೀಂದ್ರ ಒಬ್ಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಯ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮನು ಗೆಳೆಯನಾದುದರಿಂದ ಅವನ ಮೇಲೆ ಸುಧೀಂದ್ರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವನ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನೆಂಬುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುವ ಅಂಶ.

'ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ' ತಪ್ಪು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಮನುಷ್ಯರನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

ತಕ್ಷಣವೇ ಅಹಲ್ಯೆಗೆ ಧೈರ್ಯ, ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ, ಸುಧೀಂದ್ರನನ್ನು ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅವನು ಮನುಷ್ಯನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಪತ್ರ ಬರೆದೆ.

ಅಹಲ್ಯೆಯಂತೆ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಸುಧೀಂದ್ರನಂತಹ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ಜನರಿರುವರೋ? ಯಾರೇ ಆಗಲೀ ಇಂತಹದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಗೆಳೆಯ, ಗೆಳತಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರೇ ಆಗಲೀ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಾರ್ಡನ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಮೂಡಿದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ ಆ ಚಟದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು. ಸಲಿಂಗಕಾಮದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಲೀಕರು ತಮ್ಮ ಚಟ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮೂಡಬೇಕಾದರೆ ಇಂತಹ ಅನಿಷ್ಟಗಳು ನಿಲ್ಲಲೇಬೇಕು. ●

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಡಿವಾಣ ದೃಢ ಮನೋಭಾವ



ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳವಿದ್ದರೂ ಹಲವರು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹೇಗೆ ಚಟ ಬಿಡುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೃಢ ಮನೋಭಾವ ತಾಳಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಯಾವುದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ? ಬಂದ ಬಳಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮದ್ದು ಇದೆಯೇ? ಅಗ್ಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೇನಾದರೂ ದಾರಿಯಿದೆಯೇ? ಹೀಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ವಂಶಪರಂಪರೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಮಗಳಿಗೂ ಬರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎರಡ್ಮೂರು ಜನರಿಗಿದ್ದರೆ ಉಳಿದವರಿಗೂ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಅಲ್ಲದೆ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಬಳಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿ, ತುಟಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಅತಿ ಕುಡಿತದ ಚಟದವರಿಗೆ ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಯಕೃತ್ತು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಎಲೆಯಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೂ ಬರಬಹುದು. ಚೂಪಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ತುಟಿ, ದವಡೆಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು.

ಆಸ್‌ಬೆಸ್ಟಾಸ್, ನಿಕ್ಕಲ್, ಟಾರು, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಸಂಬಂಧಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆ, ವಾಹನದಟ್ಟಣೆ, ಕೀಟನಾಶಕ ಎಂದು ಸುತ್ತುಪರಿಸರವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದುದರಿಂದ ಈ ಸಂಬಂಧಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಕೆಡುಕಾಗಬಹುದು.

ಆಡಿಗಡಿಗೆ ಹೆರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ನಾರು ಸತ್ವದ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಈ ರೋಗ ಬಾಧೆಯಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಕೆಳಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

- ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಬಿಡದ ನೋವು. ಗೊರ ಗೊರ ಸದ್ದು. ಊಟ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಕಾಣಿಸುವ ನೋವಿಲ್ಲದ ಗಡ್ಡೆ, ಬಾವು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಲಪಟ್ಟೆಗಳು, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸಾಧಾರಣವಲ್ಲದ ಗಡ್ಡೆಗಳು.
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ನೆತ್ತರು ಜಿನುಗುತ್ತಿರುವುದು.
- ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
- ಮಚ್ಚೆಯು ದಿಢೀರನೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಬೆಳೆಯುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಬಾಧಿಸುವ ಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ.
- ವಾಸಿಯಾಗದ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಾಯ. ಎಡೆಬಿಡದ ಕೆಮ್ಮು ಇಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ತೊಂದರೆಯ ಮಟ್ಟವನನ್ನುಸರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಐದು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
2. ಕೀಮೋತೆರಪಿ
3. ರೇಡಿಯೇಶನ್ ತೆರಪಿ.
4. ಹಾರ್ಮೋನ್ ತೆರಪಿ.
5. ಇಮ್ಯುನೋ ತೆರಪಿ.

ಇದು ಸಾಧಾರಣ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಪಂಚಕೋನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ? ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವರ್ಷ ಕಾಯಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಹೀಗೆ ನಿರಂತರ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣದ್ದಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಬ್ಬತೊಡಗಿದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಮೂಲಿ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವಾದರೂ ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲದು. ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹ ಕಣಗಳನ್ನೂ ತಮ್ಮ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಅಳಿಸಲು ಬಲವಾದ ಮದ್ದು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆಲ್‌ಗಳಿಂದಾದ ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಬೆಳೆದ ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವುದೆಂಬುದು ಆಪತ್ತಾದ ಕಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಜೀವ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ.

ಬಲವಾದ ಮದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಬೇರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದು ಕಡಿಮೆ ಡೋಸ್ ಕೊಡಲಾಗದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಿತಿ ವೈದ್ಯರದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಏನೇನು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೂ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಭೇದಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬಲಹೀನತೆ, ಕೂದಲುದುರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಬಾಧಕಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಬಾಧಕಗಳು ನಿರಂತರವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ತೊಂದರೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನರಿತು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದರೂ, ಬದಲು ಲೀವರ್ ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತೆ ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಡೆ ಪಕ್ಷ ಎಂಟನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಉಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಭಾರೀ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಬರಲಾರದು. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನೂ ಸರಿಮಾಡಬಹುದು. ಪಿತ್ತನಾಳದ ಹೊರತು ಬೇರೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಆಪತ್ತೇನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ 45 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು. ಈಗ 25-30ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಹೆಂಗಸರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೆಮೋಗ್ರಾಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳವಿದ್ದರೂ ಹಲವರು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹೇಗೆ ಚಟ ಬಿಡುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೃಢ ಮನೋಭಾವ ತಾಳಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಗ್ಲಾಸ್ಕೋದಂಥ ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಧೂಮಪಾನ ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಡದೆ ಆರೇಳು ವಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಬೇಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಇರಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಬೇಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೂರವಿರುವುದೇ ಮೇಲು.

ಇಂದು ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಎಲುಬು ಮಜ್ಜೆ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಯುವುದು ಈಗ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅಗತ್ಯ. ●

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು 18 ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತಂತೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ 'ಅದೃಷ್ಟದಾಟ' ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾ ಕೈಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥವರು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಇದು ಭಯಂಕರ ರೂಪ ತಾಳದೇ ಇರಬಹುದು. ಅಂಥ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳ ಮೇಲೊಂದು ನೋಟ...

1 ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸನ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತ್ವಚೆಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಲ್ಲದೆ?

ಸನ್‌ಕ್ರೀಮ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಅದು ತ್ವಚೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು. ನೀವು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉರಿಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

1988ರಲ್ಲಿ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಂಕಾಲಾಜಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಸನ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದವೋ ಅವು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಆಡ್ಡಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂತು. ಅವರ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ - ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೈತುಂಬ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ.

2 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಂಕು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಗುಲಬಹುದು!

ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಂಕು ಕಾರಕ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು. ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯಂತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡಲಾರದು. ಇದರ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಶೀನು, ಉಗುಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಲಾರವು. ಆದರೆ ಕೆಲ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡಬಹುದೆಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.



3 ಹೆಚ್ಚು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ!

'ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಲಂಗ್ ಫೌಂಡೇಶನ್' ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಧೂಮಪಾನಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಬರಲಾರದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಜನರು ಇದೇ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಾವಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಧೂಮಪಾನವೇ ಕಾರಣ.

4 ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಷ್ಟೇ ಬರುತ್ತದೆ!

ಈ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ಪುರುಷರಿಗೂ ಇದು ಬರಬಲ್ಲದು. ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 300 ಜನ ಪುರುಷರು ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 39,000 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 60ಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಪುರುಷರಿಗೆ, ಮನೆತನದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಬ್ರಿಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

5 ಒತ್ತಡವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು!

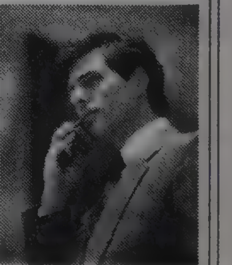


ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಾವಿನಂಥ ಘಟನೆಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದೆಂದು ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬಲವಾದ ಪುರಾವೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು "ಬ್ರಿಟನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆ"ಯ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ॥ ಲೆಜಲೆ ವಾಕರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗುಂದಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಮುಂ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ.



6 ಬ್ರೇನ್‌ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಕಾರಣ!

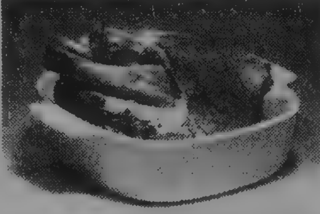
ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ. ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಲೆನ್ನಾಟ್ ಹರ್ಡೆಲ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸ್ವೀಡಿಷ್ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಬ್ರೇನ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ.



7 ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಇದರರ್ಥ ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗುವದೆಂದು!

ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 3 ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರ 'ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್' ವರದಿ 'ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್' ಎಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹಿಳೆಯರು 'ಸರ್ವಾಯಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಇಲ್ಲವೆ ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಅಸಾಮಾನ್ಯ'ದ ಅರ್ಥ ಗರ್ಭಕಂಠ ಇಲ್ಲವೆ ಗ್ರೀವಾದಲ್ಲಿ "ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶ"ಗಳಿವೆ ಎಂದು. ಆದರೆ ಇವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನ ವರದಿ 'ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸಾಮಾನ್ಯ' ಎಂದು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ 6ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ 'ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್' ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ವರದಿ 'ಸಾಮಾನ್ಯ' ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದ ಬದಲಾವಣೆ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

8 ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು!



ಅಮೇರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಂತೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ (Bowel Cancer) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಜನರಿಗೆ ಸ್ತನ, ಪ್ರೊಸ್ಟೆಟ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಏಕರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿರಿ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಆದರೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಐದನೆಯ ಒಂದುಭಾಗ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿರಲಿ, ಆಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

9 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ 'ಕ್ಯಾನ್ಸಲ್' ಎಂಬುದು ಬಹುತೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಹೇಗಿವೆಯೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವಿತರಾಗುಳಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ (Survival Rate) ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಂತೂ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿತರಾಗಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೀಗಿದೆ - ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಶೇ 74; ಮೆಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲೋನಾಮಾ: (ತ್ವಚೆ ಕುರಿತಾದ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ) ಶೇ. 80, ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಶೇ. 65; ಹೊಟ್ಟೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಶೇ. 40. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯಾದರೆ, ಜೀವಿತರಾಗುಳಿಯುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

10 ಸಂತಾನಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಂಡಾಶಯ (ಓವೇರಿಯಸ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ!

ಆರಂಭಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಲುವ 'ಕ್ಲೊಮಿಫೆನ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್'ಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. (ವಿವಿಧ ಬ್ರಾಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.) ಈ ಔಷಧಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಓವೇರಿಯನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ.

11 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗ್ರಸ್ಥ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕುವುದು ಅಪರೂಪ?

ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ, ಕಿಮೊಥೆರಪಿಯಲ್ಲಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೋನ್‌ಮೆರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ಸ್ ನೆರವಿನಿಂದ "ಚೈಲ್ಡ್‌ಹುಡ್ ಲ್ಯೂಕೆಮಿಯಾ" ಮೃತ್ಯು ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

12 ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆ!

ಇದು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಲೇಜ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ಥಾನದಿಂದ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳತ್ತ ಅಂದರೆ ಮಿದುಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶದತ್ತ ಹರಡಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ವಯ ಪ್ರಭಾವಿತ ತ್ವಚೆ ಸಹಿತವಾಗಿ "ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಫ್ರೀ ಸ್ಕಿನ್"ನ ಕೆಲಭಾಗ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚರ್ಮದ ಗ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ ಪಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳಬಹುದು. ಮಚ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ, ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಕಲೆ - ಚುಕ್ಕೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು, ಅದು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗಾಯವಾಗುವಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

13 ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು!

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭೀತಿಗೆ ಕಾರಣ - ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾದ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಮೆಗ್ನೆಟಿಕ್ ಫೀಲ್ಡ್ (EMFs)ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಇದೆ. 'ಪಾವರ್‌ವಾಚ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಇಎಂಎಫ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

1992ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಸ್ ಫೆಡರಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ಇಬ್ಬರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನ್ಯಾಶನಲ್ ರೇಡಿಯಾಲಾಜಿಕಲ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಶನ್ ಬೋರ್ಡ್ "ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಇತರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದಿದೆ.

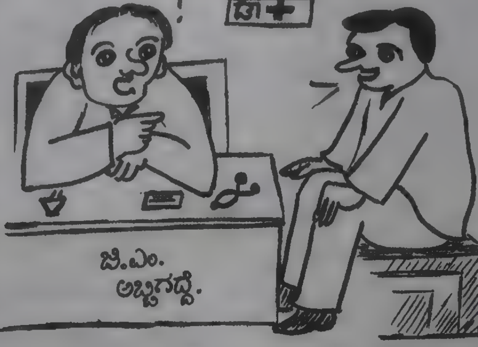
14 ತಪ್ಪು ಅಳತೆ ಬ್ರಾ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣ!

ಅಮೇರಿಕಾದ ಸಿಡ್ನಿ ರಾಸ್ ಸಿಂಗರ್ ಹಾಗೂ ಸೋಮಾಗ್ರಿಸ್ ಮೇಜರ್ ಅವರು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ "ಡ್ರೆಸ್ಡ್ ಟು ಕಿಲ್: ದಿ ಲಿಂಕ್ ಬಿಟ್ವಿನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಬ್ರಾ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಈ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಹರಡಿತು. ಬಿಗಿ ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನ ಉಂಟಾಗಿ ಸ್ತನ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ತತ್ವಗಳು (Toxins) ಜಮೆಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಇಲ್ಲವೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈವರೆಗೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿಲ್ಲ.



15 ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತವೆ!

ಕೂದಲುದುರಲು ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯನ್ವಯ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರನಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಔಷಧಿಗಳ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರಬಹುದು. ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಫರ್ಮೇಶನ್ ನರ್ಸ್ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಲ್ಯಾಡ್‌ವಿಕ್ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಕೊಡುವ 'ಎಡ್ರಿಯಾ ಮೈಸಿನ್' ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರಬಹುದಂತೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಗತಿಯಿಂದ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಯುತ್ತಲೆ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.



"ಪದೇ ಪದೇ... ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿ, ಈಗ... ನನ್ನನ್ನು ಸಹ ಗುಳಿಗೆ ತರಹ ಮಾಡಿ ನುಂಗಬೇಕು ಮಾಡಿದಿನಿ ಅಂತಾಳೆ, ಈ... ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಉಪಾಯ ಯಾವ್ದು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ?"

16 ಮೆಮೊಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮಣೆ ಹಾಕಿದಂತೆ!

ಇದು 90ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿತ್ತು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೆಮೊಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಕಿರಣ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಡಿಎನ್‌ಎ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇದನ್ನು ಆಧಾರರಹಿತ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮೆಮೊಗ್ರಾಮ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು 20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಯಂತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಿಕಿರಣ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

17 ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಐಂದರೆ ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನೇ ಕಳೆಯುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ!

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಂದ ಈಗ ಇಡೀ ಸ್ತನ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. 'ಲಂಪೆಕ್ಟಮಿ' ಎಂಬ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದನ್ವಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಸ್ತನ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಬದಲಿಗೆ ಕೇವಲ ಸ್ತನದಲ್ಲಿನ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಟ್ಯೂಮರನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ಯೂಮರ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ವಾಲ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪವಿದ್ದಾಗ, ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅದು ಬೇರೆಡೆ ಹರಡತೊಡಗಿದಾಗ ಇಡೀ ಸ್ತನ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬರಬಹುದು.

18 ನೋವು ಭಾಸವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಡ್ಡೆಯೊಂದು (Tumor) ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಅದು ಎಲುಬಿನವರೆಗೆ ಹಬ್ಬಿದಾಗ ನೋವು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಗೆಡ್ಡೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತೆಸೆದಂತೆ.

ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದು



ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದು ಸುಲಭ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಸಮನಾಗಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಸಂಶೋಧನೆ, ಸಲಹೆ, ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ದಾರಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ರೋಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಬಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಒಂದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಬೇರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾಧಾರಣ ನೋವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸಹಿಸದೆ ಅಳಬಹುದು, ನರಳಬಹುದು, ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನರಳದೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಹೇಳಿ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಬೇಸರ ತರಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಕೇಳದೆ 'ಜ್ವರ ಸಣ್ಣ ರೋಗ, ಇವತ್ತಲ್ಲ ನಾಳೆ ವಾಸಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಧೈರ್ಯದಿಂದಿರಬಹುದು. ರೋಗವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಷ್ಟ. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಇಬ್ಬರೂ ಸಮನಾಗಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಸಂಶೋಧನೆ, ಸಲಹೆ, ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ದಾರಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಯಾರು ಯಾವ ರೀತಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆ, ಧೈರ್ಯ, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ, ಅವನಿಗಿರುವ ಆಸರೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ವೈದ್ಯ ನೀಡುವ ಸಮಾಧಾನಕರ ಹೇಳಿಕೆಗಳು, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿದೆ.

ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಉತ್ತಮರು ಯಾರು?

ರೋಗವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಯರೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಿರುತ್ತದೆ.

★ ಇವರು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಏನೇ ಏರುಪೇರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ದೃಢಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ.

★ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ನಂಬಿಕೆ ಇವರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದರೆ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲವರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

★ ಹಲವಾರು ಪರಿಹಾರ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಅವನ್ನು ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ರೋಗದ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಧೈರ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

★ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಲ್ಲವರು.

★ ಇವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದವರ, ಸಮಾಜದ ಸದಸ್ಯರ ಬೆಂಬಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

★ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಇವರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವವರು.

ಯಾರೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ತಮರಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಈ ಉತ್ತಮತನ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರದವರು ಯಾರು?

ಇವರು ಕೆಟ್ಟವರಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಲಹೀನರಲ್ಲ, ಇವರು ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

✷ ಇವರಲ್ಲಿ ಸ್ವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯ ಕೇಳಲು ಮುಂದೆ ಬರುವವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲ.

✷ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ.

✷ ಇವರೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರು ಅನುಮಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು.

✷ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು ಹಲವಾರು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವವರು.

✷ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಶಕ್ತರು.

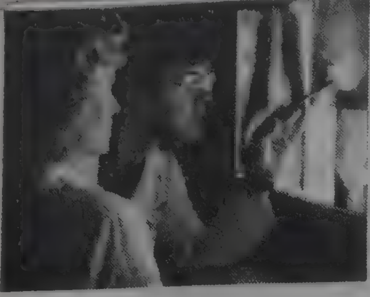
✷ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲ ಇರುವವರು.

✷ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕಲು ಅಶಕ್ತರು.

✷ ಇವರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು.

✷ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚರ್ಚಿಸದವರು.

ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.



ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಇರುವಂಥ ರೋಗಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಆತಂಕ ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಸಾವನ್ನು ಎದುರು ನೋಡಲೇಬೇಕು. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿ ತಾನು ತನ್ನವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದೇನೆ, ತಾನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಭಾರವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ತಾನು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ, ತನ್ನಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಇತರರಿಂದ ತನಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೆಂದು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದ ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ ನೀಡುವವರು ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇವೆ. ಆಗ ರೋಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಧೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವನ ಭಾವನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಲುಪಿದ್ದರೆ, ಅವನ ಆತ್ಮೀಯರು ಅವನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಇತರರ ಅನುಕಂಪ, ಬೆಂಬಲ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ಆಯಾ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ ಯಾವ ರೀತಿ ತನ್ನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಈ ಕೆಳಕಂಡವು ಕೆಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.
- ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ದುಃಖ ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಗುವುದು ಅಥವಾ ರೋಗವನ್ನು ಬೇಕೆಂತಲೇ ಹಗುರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.
- ರೋಗವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಮರೆಯುವುದು.
- ಇತರೆ ಕೆಲಸಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ರೋಗವನ್ನು ಮರೆಯುವುದು.
- ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬೇರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು.
- ತನಗಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಒಪ್ಪಿ, ಈ ರೋಗವನ್ನು ಇತರೆ ವಿಷಯವಲ್ಲದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ ಬದುಕುವುದು.
- ಬಂದದ್ದೆಲ್ಲ ಬರಲಿ ಎಂದು ಶರಣಾಗುವುದು.
- ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಇತರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಎಲ್ಲರಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ, ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದು.
- ವೈದ್ಯ ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಅದರಂತೆ ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ವಿಳಾಸ: ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು-17

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ- 14

1. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಬದಲೀಕರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದವರಾರು?
2. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದು?
3. ಸ್ಟ್ರಾಬಿಸ್ಮಸ್ ಎಂದರೇನು?
4. ಸ್ಫಿಗ್ಮೋಮಾನೋಮೀಟರ್/ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾಪಕ ಯಂತ್ರ ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಾರು?
5. ಮೆಲೀನ ಎಂದರೇನು?
6. ಬ್ರಾಂಕಿಯೋಲೈಟಿಸ್ ಯಾವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆ?
7. ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಎಂದರೇನು?
8. ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಎನ್ಸೆಫಲೋಗ್ರಫಿ (E.E.G.) ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗದ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ?
9. ಒಬೆಸಿಟಿ (Obesity) ಎಂದರೇನು?
10. ಟೆಟನಿ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವ ಖನಿಜಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
11. ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಾರು?
12. ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯ ವಾಗ್ಭಟ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದಾನೆ?
13. ಯುನಿಸೆಫ್ (UNICEF) ಎಂದರೇನು? ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಎಲ್ಲಿದೆ?
14. ಸ್ಕಿಮ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ (Skimmed Milk) ಎಂದರೇನು?
15. ಫಿಸಿಯಾಲಜಿ (Physiology) ಎಂದರೇನು?
16. ಆರ್ಟರಿ (ಅಪಧಮನಿ) ಮತ್ತು ವೇಯ್ನ್ (ಅಭಿಧಮನಿಗಳ) ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

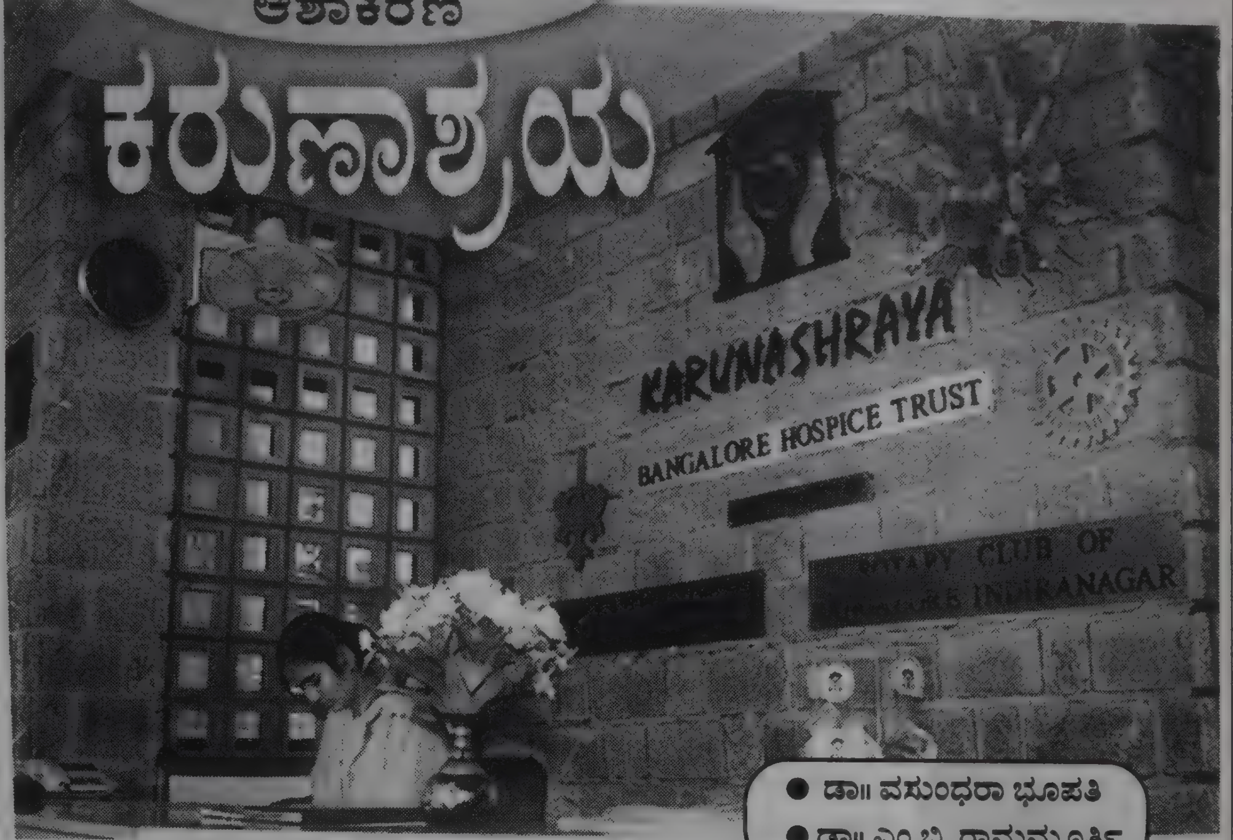
ಉತ್ತರಗಳು

1. ಲಿಲ್ಲಿಹೆ (Lillehei), 1966ರಲ್ಲಿ
2. ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ.
3. ಮಾಲುಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ಸ್ಕಿಂಟ್ ಐ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
4. ರೈವ ರೋಕ್ಸಿ (Riva Rocci).
5. ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು.
6. ಕಿರು ಉಸಿರ್ನಾಳಗಳ ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ. ಒಂದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.
7. ಇದೊಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ.
8. ಮಿದುಳು.
9. ಬೊಜ್ಜು, ದೇಹದ ತೂಕ ಸಾಮಾನ್ಯಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
10. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣ.
11. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (ಜೊನಾಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಕ್), ಬಾಯಹನಿ (ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಸ್ಯಾಬಿನ್).
12. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ.
13. ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಫಂಡ್. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಾದ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿದೆ.
14. ಹಾಲಿನಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವುಳ್ಳ ಕೆನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ', 'ಡಿ'ಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
15. ಅಂಗಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರ.
16. ಆರ್ಟರಿಗಳು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತವೆಯಾದರೆ, ವೇಯ್ನ್‌ಗಳು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಸವಾಲಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ರೋಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಬೇಕಾದ ಕೀಮೊಥೆರಪಿ, ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ ವಿಧಾನಗಳು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದೇ ಒದ್ದಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರನ್ನೂ ಇದು ಕಂಗೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ, ರೋಗಿ ಕೊನೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಡೆ ನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡುವ ರೋಗಿ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ತಮ್ಮ ಕೈಲಿದ್ದುದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಮೂಕಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾದ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು. ಇಂತಹ ಹತಾಶ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ 'ಕರುಣಾಶ್ರಯ' ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರ ನೆರವಿಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿರುವ 'ಕರುಣಾಶ್ರಯ'ದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿ...

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಆಶಾಕಿರಣ

ಕರುಣಾಶ್ರಯ



● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ
● ಡಾ॥ ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ದೊಡ್ಡದಾದ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬೃಹತ್ ಕಲ್ಲಿನ ಕಟ್ಟಡ. ಹಸಿರಿನಿಂದ ನಳನಳಿಸುವ ಪುಷ್ಪಗಳ ತೋಟ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಡದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊಳ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸ್ವಚ್ಛ, ಸುಂದರ ವಾತಾವರಣ. ಒಳಬಂದವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ನಗುಮೊಗದ ಪರಿಚಾರಕಿಯರು. ಇದೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿತ್ರಣವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು.

ಹೌದು, ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆಂದೇ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಸುಂದರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ. ಅದುವೇ **'ಕರುಣಾಶ್ರಯ'**. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಶುಶ್ರೂಷೆಗೈಯಲು ಪಣತೊಟ್ಟಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇದೆಂದರೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯೇನಲ್ಲ!

ಮೂಲಮಂತ್ರ: 'ಕರುಣಾಶ್ರಯ' ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯ ತಾಣ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸಾವು ಹೊಂದಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ, ಗೌರವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾವು ಅವರದಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಮಂತ್ರ. ಈ ಧ್ಯೇಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕಿ ಗುಲ್ಬಾನೋ 'ರೋಗಿಗಳ ನೋವು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವುದೇ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ' ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗಂತೂ ಸಾವು ಅತ್ಯಂತ ಸನಿಹದಲ್ಲಿರುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಅವರ ತುಟಿಯಲ್ಲಿ ನಗುವರಳಿಸಿ, ಮನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಕರುಣಾಶ್ರಯದ ಉದ್ದೇಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೆರವಿನ ಕೈ - ಕರುಣಾಶ್ರಯದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಟ್ರಸ್ಟಿ ಕಿಶೋರ್, ಎಸ್. ರಾವ್ "ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ನುಡಿಯಲು ಶಬ್ದಗಳಿಲ್ಲದಾಗ ಕರುಣಾಶ್ರಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು 1993ರಲ್ಲಿ, ಅಂತ್ಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ **ಹಾಸ್‌ಪೈಸ್** (Hospice) ಟ್ರಸ್ಟ್ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಮೂಡಿದುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

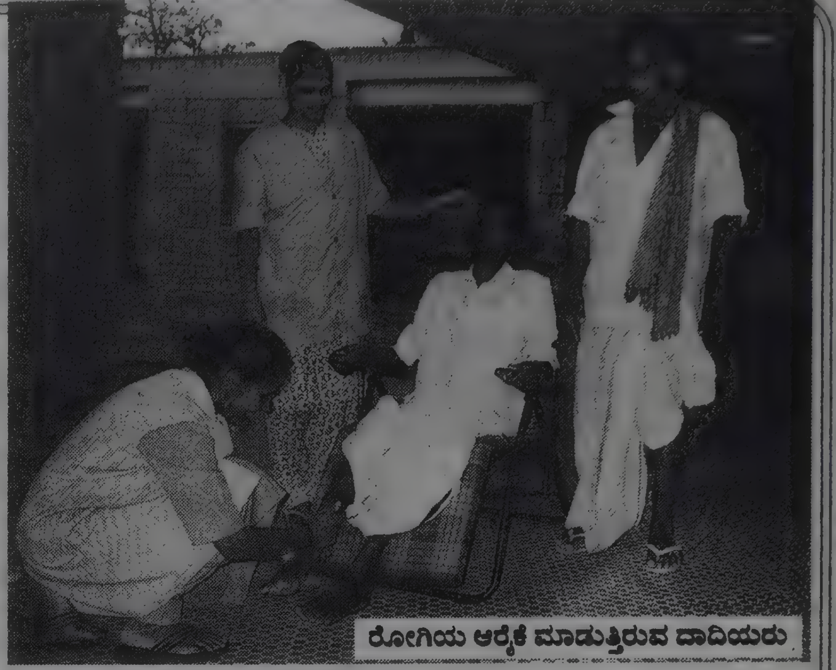
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ರೋಗಿಗಳು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದವರೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಶಮನ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಸ್‌ಪೈಸ್ ಶಾಖೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿತು. ಆಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂದಿರಾನಗರದ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ, ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ ಇಂತಹ ಉನ್ನತ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲು

ಮುಂದೆ ಬಂದಿತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎರಡೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಜಂಟಿಯಾಗಿ **"ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಸ್‌ಪೈಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್"** ಜನ್ಮತಾಳಿತು.

ದಾನಿಗಳು - ಈ ಯೋಜನೆಗೆ ಬೃಹತ್ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ದಾನ ನೀಡಿವೆ. ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ, ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬೆನಿಫಿಟ್ ಶೋಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಧನಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಮತ್ತು ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್‌ಡಂನಿಂದಲೂ ಹಣ ಹರಿದು ಬಂದಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಸ್‌ಪೈಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಇಂತಹ ಉದಾತ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಐದು ಎಕರೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು 99 ವರ್ಷ ಲೀಸ್‌ಗೆ ನೀಡಿತು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಟ್ಟಡ ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಣದ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದವರು **ಚಂದಾವರ್ಕರ್** ಮತ್ತು **ಥ್ಯಾಕರ್**. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2, 1977ರಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಡದ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಗೊಂಡು, ಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಏಪ್ರಿಲ್ 11, 1999ರಲ್ಲಿ ಜಸ್ಟಿಸ್ ಎಂ.ಎಫ್. ಸಾಲ್ಡಾನಾರಿಂದ ಉದ್ಘಾಟನೆಗೊಂಡ 'ಕರುಣಾಶ್ರಯ' ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಕರುಣೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆ.

ಸೌಲಭ್ಯ: ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸುಂದರವಾದ ನೀರಿನ ಕೊಳ. ಕೊಳಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಗೋಡೆಯಿಂದ ನೀರು ಜಲಪಾತದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ನೀರು ಬೀಳುವ ಧ್ವನಿ ಎಲ್ಲ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಕರ್ಣಾನಂದ


ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದಾದಿಯರು

ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ, ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಸುಗಂಧಿ, ಸಂಪಿಗೆ, ಶ್ಯಾವಂತಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲಿನ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಹೆಸರುಗಳು.

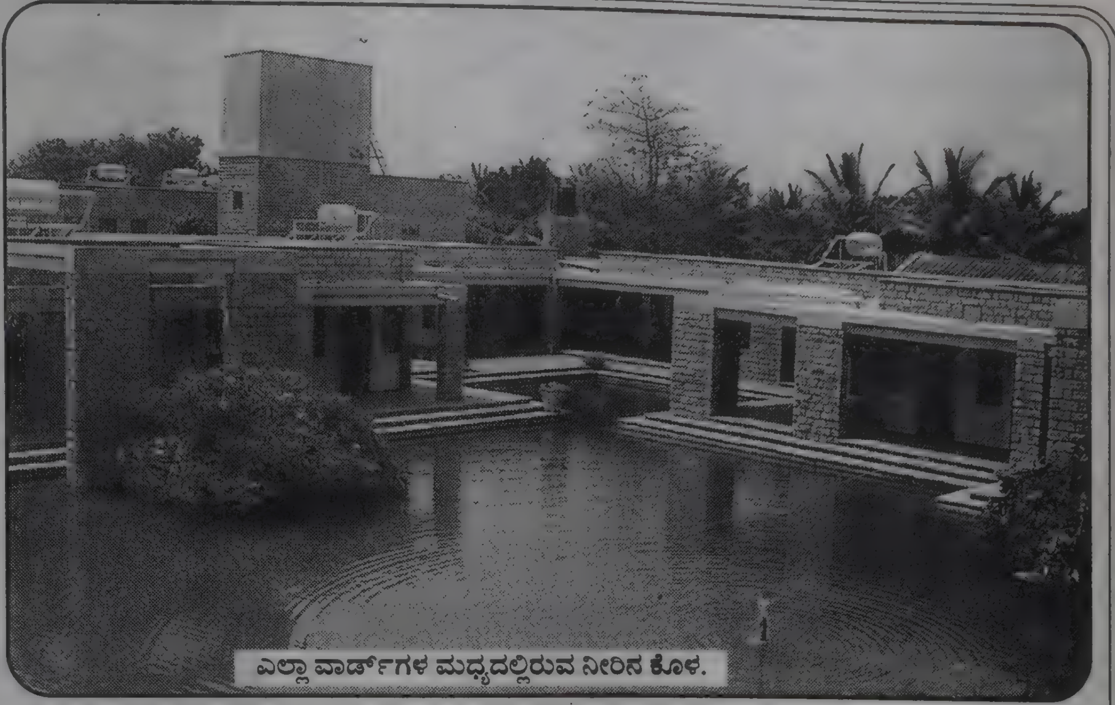
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಿವೆ. ಗಂಡ/ಹೆಂಡತಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ಅವರ ಜೊತೆಯಿರಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇದೆ. ಅವರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ: ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿದರೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ವಾತಾವರಣ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಧ್ಯಾನ'ದ ಕೊಠಡಿಯೂ ಇದೆ. ಸುತ್ತಲೂ ಹಸಿರು ತುಂಬಿದ ಗಿಡಗಳು ಮತ್ತು ಎದುರಿಗೆ ಜಲಪಾತದಂತೆ ಸುರಿಯುವ ನೀರು. ಎಂತಹ ಸುಂದರ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲವೆ? ಹಸಿರು ಮತ್ತು ನೀರು ಎರಡೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವಂತಹವು. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಮನದ ಚಿಂತೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರ: ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ಕೋಣೆಯಿದೆ. ಅದುವೇ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರ. ರೋಗಿಯ ಅಂತಿಮ ಜೀವನಯಾತ್ರೆ ಮುಗಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ತಂದು ಮಲಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಗೋಡೆಗಳು, ಎಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಚಿತ್ರಪಟವಿಲ್ಲ. ದೇವರ ಮೂರ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾದರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಚಿತ: ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕೇನೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಪ್ಪು. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತ! ರೋಗಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬ

ಧಿಂದಾಗಲೀ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪೈಸೆಯನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಡವ, ಬಲ್ಲಿದ, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ ಎಂಬ ಯಾವ ಭೇದಭಾವವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ತವ್ಯನಿರತ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ಸದಾ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಐದು ಜನ ಆಂಕಾಲಜಿಸ್ಟ್ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು) ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಶದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಬಂದು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಸ್ಸಾಂ, ಭೂತಾನ್‌ನಿಂದಲೂ ರೋಗಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಕರುಣಾಶ್ರಯದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಟ್ರಸ್ಟಿ ಕಿಶೋರ್, ಎಸ್. ರಾವ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.


ಎಲ್ಲಾ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಕೊಳ.

ನೋವು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಯಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ರೋಗಿಗಳು ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ನೋವು ಶಮನಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ವಾಕರಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ ರೋಗಿಗಳ ಮೊಗದಲ್ಲಿ ನಗೆಯರಳಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಕರುಣಾಶ್ರದ ಶ್ರಮ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು: ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಕರುಣಾಶ್ರಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ತೀವ್ರತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತರುತ್ತಾರೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುವ ಪುರುಷರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

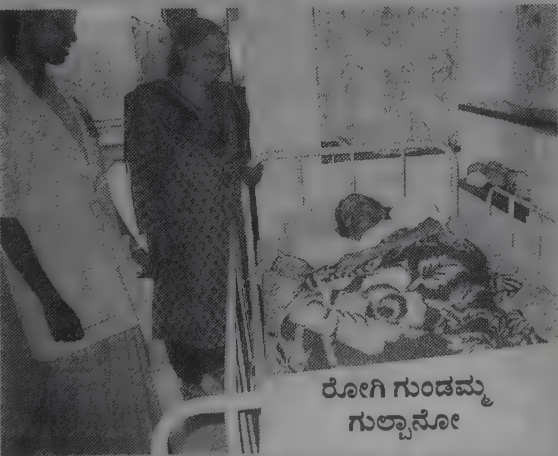
ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ: ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆರೈಕೆ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕೂಡ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವಿಕೆ ಪತ್ತೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಹತಾಶರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಮನೆಯವರಂತೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಮೂಲಕ ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕರುಣಾಶ್ರಯ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮನರಂಜನೆ: ಕರುಣಾಶ್ರಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ರೀಡಿಂಗ್ ರೂಂ, ಒಳಾಂಗಣ ಆಟಗಳು, ಟಿ.ವಿ. ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ಇವೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಶೋ, ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಚಿತ್ರಕಲಾ ಪ್ರದರ್ಶನ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಬರುವ ಹಣವನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೇ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಖುಷಿ ಅನ್ನಿಸ್ತದರಿ...

ಮಹಿಳೆಯರ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಗುಂಡಮ್ಮನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ ಆಕೆ "ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಇದ್ದೀನ್ರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಖುಷಿ ಅನ್ನಸ್ತದರೀ, ಇಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ತಾರ್ರಿ." ಅಂತ ಹೇಳುವಾಗ ಆಕೆಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿದೆಯೆಂದು ನಮಗನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ದೂರದ ತೀವ್ರ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ, 4 ಜನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು ಅವರೇ ಇಲ್ಲಿಗೇ ಕರೆತಂದು ಸೇರಿಸಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಾವು ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಕರುಣಾಶ್ರಯದ ಮಕ್ಕಳು (ಪರಿಚಾರಕಿಯರ) ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು.

ಹದಿವಯದ ಆನಂದ - ಅಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನಸೆಳೆದದ್ದು ಬಾಲಕ ಆನಂದ. ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆ ಹುಡುಗ ಸಾರ್ಕೋಮಾ (Sarcoma – ಮಾಂಸಗಂತಿ)ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ಅವನ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯವರೆಗೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಊರುಗೋಲಿನ (ಕ್ರಚಸ್) ಸಹಾಯದಿಂದ ಕರುಣಾಶ್ರಯದಲ್ಲೆಡೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದವನು ನಾವು ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ ನಗುನಗುತ್ತಲೇ "ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇದ್ದೀನ್ರಿ. ನನ್ನಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ನನ್ನನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇವರೇ ಇಲ್ಲಿ ಈಗ ಅಕ್ಷರ ಕಲಿಸ್ತಾರ್ರೀ. ಬೇಸರ ವಾದರೆ ಕೇರಂ ಆಡ್ತೀನಿ. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡ್ತೀನಿ" ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿನ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಕಂಡು ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರೇಕೆ ಇಂತಹ ಅಮಾಯಕರ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸುತ್ತದೆ? ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹಯಿಂದ ಬದುಕುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದ ನಮಗೆ ಆ ಹುಡುಗನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಂಡು ಮನಸ್ಸು ಮೂಕವಾಯಿತು. ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವನ ತಂದೆತಾಯಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ನಂತರ ನೋಡಲು ಬಂದೇ ಇಲ್ಲೆಂದು ತಿಳಿದು ಬೇಸರ ತಂದಿತು.


ರೋಗಿ ಗುಂಡಮ್ಮ ಗುಲ್ಬಾನೋ

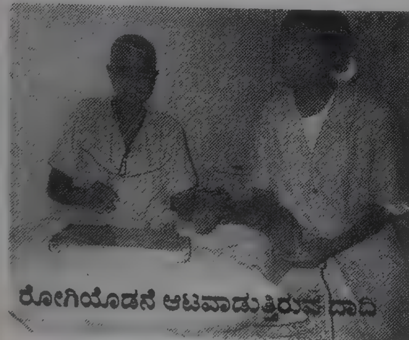


ಗೌಪ್ಯತೆ: ಇದು ಐವತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಿದ್ದು, 24 ಗಂಟೆಗಳ ಸೇವೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ರೋಗಿಗಳ ಗೌಪ್ಯತೆ ಕಾಪಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಆರೈಕೆ ಪಡೆದು ಮನೆಗೆ ಮರಳಬಹುದು.

ಆಗಸ್ಟ್ 2002ರವರೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ 1267 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 755 ಜನರು ಸಾವಿಗೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. 168 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಮನೆಗೇ ತೆರಳಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಶುಶ್ರೂಷೆಗೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ: "ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಉತ್ತಮ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯದ ಅರಿವು ಜನರಿಗಾಗಬೇಕು. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಅಂತ್ಯ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶ" ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕಿ ಗುಲ್ಬಾನೋ ಮತ್ತು ಸಿಸ್ಟರ್ ಬ್ಲೇಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಿತಿಯಿದ್ದರೂ ಶುಶ್ರೂಷೆಗೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ" ಎಂಬುದೇ ಕರುಣಾಶ್ರಯದ ಘೋಷಣೆ.

ಗೃಹ ಶುಶ್ರೂಷಾ ತಂಡಗಳು: ಕರುಣಾಶ್ರಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಯೋಜನೆ - ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಂತಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ನಂತರ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉಳಿದ ಆಯುಷ್ಯದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಈ ಸೇವೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಗೃಹ ಶುಶ್ರೂಷಾ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ದಾದಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ದಾದಿಗಳು ರೋಗಿಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿದರೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ತಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

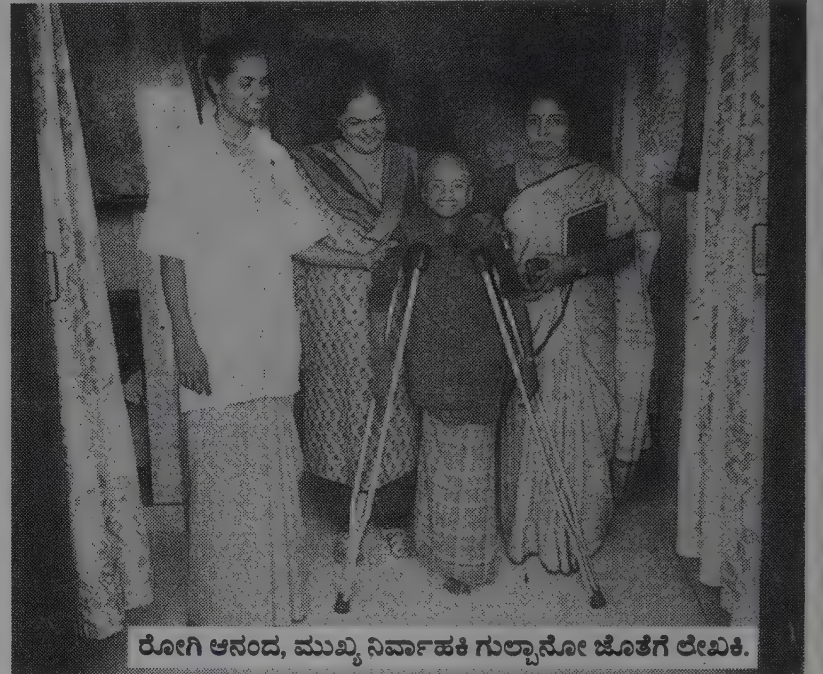


ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವ ದಾದಿ

ಈ ತಂಡದ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ - ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು, ಮಲಗುವ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು., ರೋಗಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹುಣ್ಣು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲೇ ಸ್ಪಂಜ್‌ಬಾತ್ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ರೋಗಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರೋಗಿಯ ಶುಶ್ರೂಷೆಯನ್ನು ಮನೆಯವರೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೃಹ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯವು ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶುಕ್ರವಾರದರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ ಐದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಶನಿವಾರದಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ತಂಡವು ನೀಡುವ ಸೇವೆಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮನೆಯವರಿಗಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೇವೆಗೆ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಬಡತನ, ಸಿರಿತನದ ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸೇವೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಸ್ವಾಗತ ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ 'ಕ'. ಸಹಾಯ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಇದೆ, ಕರುಣೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಸಂಕೇತದ ಅರ್ಥ.



ರೋಗಿ ಆನಂದ, ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕಿ ಗುಲ್ಬಾನೋ ಜೊತೆಗೆ ಲೇಖಕಿ.

ತರಬೇತಿ: ಗೃಹಶುಶ್ರೂಷ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಆದವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋಂ ನರ್ಸ್ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು 'ಕರುಣಾಶ್ರಯ' ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಥೆ 'ಕರುಣಾಶ್ರಯ ನ್ಯೂಸ್' ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಉನ್ನತ ಧ್ಯೇಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ದಾನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. •

ವಿಳಾಸ:

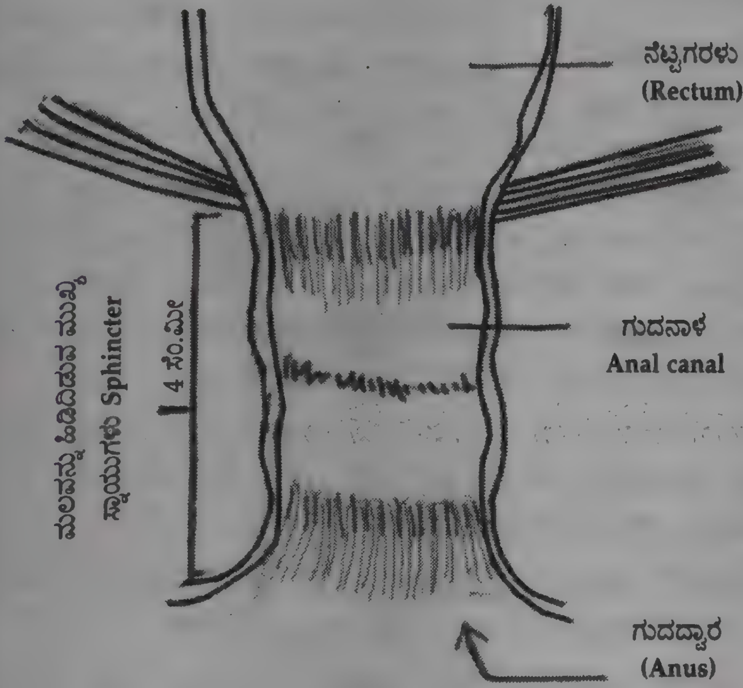
ಕರುಣಾಶ್ರಯ

ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಸ್ಪೈಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್ - ವರ್ತೂರು ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ ಕುಂದಲಹಳ್ಳಿ ಗೇಟ್, ಮಾರತಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 037 ದೂರವಾಣಿ - 8476133, 8476509
e-mail: karunashraya@vsnl.com website: www.karunashraya.org

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಡಾ|| ರಂಗನಾಥ ಕಟ್ಟಿ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ಅಥವಾ ಈ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅವರಿವರನ್ನು ಕೇಳಿಯೋ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿಯೋ, ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಏನೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಭಯ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ಇದೆ. ಖೊಟ್ಟಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಓಡುವುದು, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಪಾರವಾದ ಯಾತನೆ, ನೋವು, ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ, ತೊಂದರೆ, ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಶೇ.10% ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಸುಮಾರು 4 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಗುದನಾಳ ಹೊರಗೆ ಗುದದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಅದು ನೆಟ್ಟಗರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದರೇನು?

ಮೊಳೆ ರೋಗವೆಂದರೆ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದೂ ಇದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಏನೆಂದು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ-ಕೆಳ ನೆಟ್ಟಗರುಳು ಮತ್ತು ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಗ್ಗಿದ, ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ಅಭಿಧಮನಿ (ಅಂದರೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯದೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ)ಗಳು. ಇವು ಗುದದ್ವಾರದ ಹೊರಗಡೆ ಇರಬಹುದು (External Piles) ಅಥವಾ ಒಳಗಡೆ ಇರಬಹುದು (Internal Piles) ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬಹುದು (Internal - External Piles).

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಬರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

(1) ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣ ಮಾನವನ ನೆಟ್ಟಗಿನ ದೇಹದ ವಿನ್ಯಾಸ. ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ತುಂಬಾ ವಿರಳ. ಕೇವಲ ಕೆಲವು ದಪ್ಪ ಮುದಿ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಶಕ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಅಭಿಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(2) ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಅನುವಂಶೀಯ ರೋಗ.

(3) ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಅಭಿಧಮನಿಗಳು ಉಬ್ಬಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ Varicose Viens ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಲಿನ ಅಭಿಧಮನಿಗಳ ಹಿಗ್ಗಿದ ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪೋಲೀಸರು, ಹೋಟೆಲ್ ಮಾಣಿಗಳು, ಮುಂತಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವಿರುವವರಿಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

(4) ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ತಿಣುಕುವುದು, ಗಟ್ಟಿ ಮಲದ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

(5) ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಅಭಿಧಮನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ (Progesteron) ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಭಿಧಮನಿಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಈ ರೋಗ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಪುನಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ (Anaemia) ಜಾಸ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನಾಚಿಕೆ ಪಟ್ಟೂ ಬಿಡಬಾರದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ಆಗುವುದು ಜಾಸ್ತಿ.

(6) ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ನಾಂದಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಈ ರೀತಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ - ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ - ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂಬ ವಿಷವರ್ತುಲವೇ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(7) ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಅಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಸಿ ಹಸಿರು ಎಲೆ ಪಲ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸೇವಿಸುವುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸದೇ ಹೊಲದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಆಫೀಸನಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾರಿನಂಶವೇ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಟಿನ್ಡ್ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(8) ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ತಿಣುಕುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು.

(9) ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗಂಭೀರವಾದ ನೆಟ್ಟ ಗರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Rectnal Cancer)ನ ಲಕ್ಷಣ ವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತದ ವಿಸರ್ಜನೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಬರಬಹುದು. ಬರಬರುತ್ತಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊದಲನೇ ಹಂತ (First degree).



ಹಾಗೆಲ್ಲ ನನಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಏರೋದಿಲ್ಲ ...
ಆದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆ ತಂದು ಕೊಡಿ
ಎಂದಾಗ ಬಹಳ ಬೇಗ ಬಿ.ಪಿ. ಏರುತ್ತದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ...!

ಆ ಮೇಲೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಜಾರಿಳಿತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜನರು "ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಏನೋ ಮಾಂಸ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ!" ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒಳದೂಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಾನೇ ಒಳಹೋಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಳಹೋದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡನೇ ಹಂತ (Second degree) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

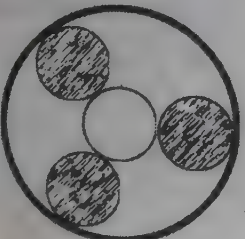
ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಮೂರನೆ ಹಂತಕ್ಕೆ (Third degree) ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ದಿನವಿಡಿ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದು ಭಾರವೆನಿಸಿ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುದನಾಳದಿಂದ ಒಂದು ತರಹದ ದ್ರವ ಒಸರುವಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದು ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸತ್ಯವಾದರೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಏಕಾಏಕಿ ಹೊರಬಂದು ನೋವು, ಬಾವು, ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕೀವು ಉಂಟಾಗಿ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೊರಗಡೆ ಆಗದೆ ಒಳಗೇ ರೋಗಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಾರದೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ (Anamia)ಗೆ ಏನು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಅವಶ್ಯವೇ? ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಹೇಗೆ?



ಗುದದರ್ಶಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೋಡಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3, 7, 11 ಗಂಟೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ನಾಳಗಳ ವಿನ್ಯಾಸವೇ ಕಾರಣ. (ಗುದದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿಯಂತೆ 3, 7, 11 ಗಂಟೆಯ ಸ್ಥಳಗಳು ಎಂದು ನಮೂದಿಸುತ್ತಾರೆ).

ಗುದದರ್ಶಕ: ಸ್ಟೇನಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲಿನ ಒಂದು 3-5" ಅಳತೆಯ ಕೊಳವೆ. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅವಶ್ಯ. ಪರೀಕ್ಷೆ ನೋವು ರಹಿತ.



ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಗಂಡಸರೂ - ಹೆಂಗಸರೂ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ರೋಗ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರದಂತೆ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ, ಲೇಖನ ಓದಿಯೋ, ರೇಡಿಯೋ ಟಿ.ವಿ. ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮಗಿರುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ತಮಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಆಗುವ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವಂತಹ ಗುದದ್ವಾರದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು

(1) **ಫಿಷರ್:** ಗುದನಾಳದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸೀಳು ಹುಣ್ಣು, ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಇರುವುದು ವಿಶೇಷ.

(2) **ಫಿಶ್ಚೂಲಾ:** ಅಂದರೆ ನಾಳಿ ಹುಣ್ಣು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೀವು ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಒಡೆದು ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಉಳಿದು ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

(3) **ನೆಟ್ಟಗರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್** (Rectal Cancer): ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ.

(4) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗಾತ್ರದ ಹಲಪದಿ ಅಂದರೆ ಪಾಲಿಪ್ ಸಹ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

(5) ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ನೆಟ್ಟಗರುಳು ಜಾರಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ನೆಟ್ಟಗರುಳಿನ ಜಾರಿಳಿತ (Rectal Prolapse).

ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿ ತಮಗಿರುವುದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ತಜ್ಞ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಗುದನಾಳದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಿಗಿರುವುದು ಮೂಲವ್ಯಾದಿಯೇ ಬೇರೆ ರೋಗವಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲರು. ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಗೆ ಇರುವುದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ಎಳೆಯದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯ ಬಲ್ಲರು. ಮೊದಲ - ಎರಡನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಳ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ರೋಗಿಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ತಜ್ಞ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲರು.

(76 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಕ ಲಸಿಕೆ

ದೇಹವು ಒಮ್ಮೆ ರೋಗಾಣುವಿನ
ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟರೆ,
ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ
ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
ಹಾಗಾಗಿ ಅದೇ ರೋಗಾಣು ದೇಹಕ್ಕೆ
ಪುನಃ ಮುತ್ತಿಗೆಯಿಟ್ಟಾಗ, ಬಿಳಿಕಣಗಳು
ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು
ಬಡಿದೋಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮರೆವಣೆ
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದೇ
ಲಸಿಕೆಯ ಕೆಲಸ.
ಲಸಿಕೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ
ಒಂದು ಜೈವಿಕ ವಸ್ತು,
ಈ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು
ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆಯೂ
ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ
ಇತರ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.
ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ
ನೀಡುವಂತೆ ಇದನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ರೋಗನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಇರುವ
ಹಲವು ಹತ್ತು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಬಹಳ
ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದಲೇ
ಸಿಡುಬು ಅಥವಾ ಸ್ಮಾಲ್‌ಪಾಕ್ಸ್ ಎಂಬ
ಭಯಂಕರ ರೋಗವನ್ನು ವಿಶ್ವದಿಂದಲೇ
ಇಂದು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ.

● ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

'ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಅದು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಲೇಸು' ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ಗಾದೆ ಒಂದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ ವಾಕ್ಯ. ಈಗ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೂ, ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾಗುವವರೆಗಿನ ನರಳಾಟ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ, ಅದಕ್ಕಾಗುವ ಹಣದ ವ್ಯಯ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ, ಅವನ ಪ್ರಗತಿಶೀಲ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಬದುಕನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬರದಂತೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ರೋಗನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಹಲವು ಹತ್ತು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದಲೇ ಸಿಡುಬು ಅಥವಾ ಸ್ಮಾಲ್‌ಪಾಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಭಯಂಕರ ರೋಗವನ್ನು ವಿಶ್ವದಿಂದಲೇ ಇಂದು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ.

ಲಸಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರೆ, ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳು ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬಿಳಿಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್‌ಗಳೆಂಬವು ಪ್ರಮುಖವಾದವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಟಿ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್‌ಗಳೆಂಬವು, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ರೋಧಜನಕ ವಸ್ತುವನ್ನು (ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣುವಿನ ಅಂಶ-Antigen)



ಗುರುತಿಸಿದಾಗ, ಅಧಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಲಿಂಫೋಕೈನ್‌ಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾದ ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಬಿಳಿಕಣಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. 'ಬಿ' ಲಿಂಫೋಸೈಟ್‌ಗಳು ಇಂಥ ರೋಗಾಣು ಅಥವಾ ರೋಧಜನಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಹಿಗ್ಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಸೆಲ್‌ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು 'ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿ' ಅಥವಾ ಪ್ರತಿರೋಧಕವೆಂಬ ವಿರುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗ ಇವನ್ನು ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ಫೇಜ್‌ಗಳು ನುಂಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ರೋಧಜನಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಈ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮರೆವಣೆ (Immunity) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಟಿ ಸೆಲ್‌ಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸೆಲ್ಯುಲರ್ ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ಎಂದೂ, ಬಿ ಸೆಲ್‌ಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹ್ಯುಮೋರಲ್ ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹವು ಒಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದೇ ರೋಗಾಣು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಮುತ್ತಿಗೆಯಿಟ್ಟಾಗ, ಬಿಳಿಕಣಗಳು ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಡಿದೋಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದೇ ಲಸಿಕೆಯ ಕೆಲಸ. ಲಸಿಕೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿನೀಡುವ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ವಸ್ತು. ಈ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವಂತೆಯೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಇತರ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವಂತೆ ಇದನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಕ್ರಿಯ ಮರೆವಣೆ (Active Immunity) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ರೋಗವು ಉಂಟಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು, ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲೋ ಈಗಾಗಲೇ ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ರಸಿಕೆಯ(Serum-ರಕ್ತದ ತೆಳುಭಾಗ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮರೆವಣೆಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮರೆವಣೆ (Passive Immunity)) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮರೆವಣೆ ಪಡೆಯುವವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಅಂಥವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

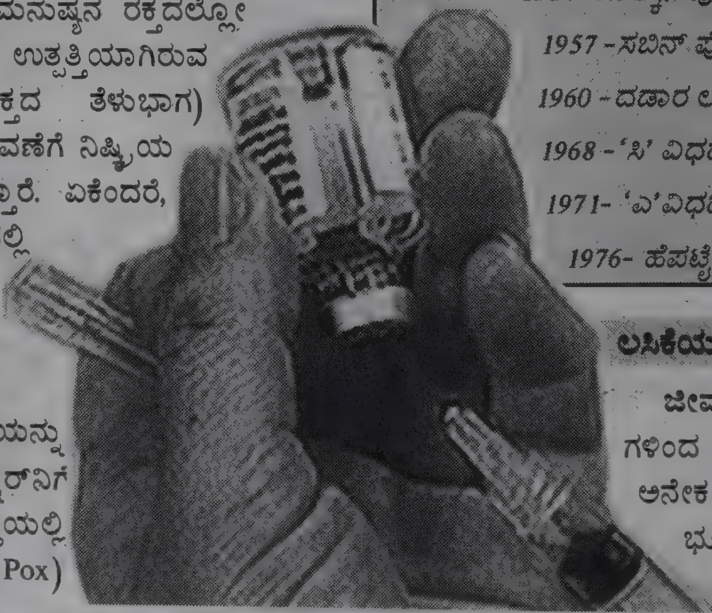
ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೀಡುವರೆಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಬಹು ಅವಶ್ಯಕ.

ಲಸಿಕೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಚರಿತ್ರೆ: ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದ ಕೀರ್ತಿ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಜೆನ್ನರ್‌ನಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದ ಇವನಿಗೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಹಿಂದೆ ಆಕಳ ಸಿಡುಬಿನಿಂದ (Cow Pox) ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಸೇವಕಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ್ದ ನೆನಪಾಯಿತು. ಅವಳ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ದನಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗವನ್ನು ಅವಳು ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ಅಂಥ ಒಬ್ಬಳ ಕೈಬೆರಳ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದ್ರವವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಂತೆ ನೀಡಿದ. ಆಕಳಸಿಡುಬು ತಗುಲಿದವರಿಗೆ ಸಿಡುಬು ಬರದುದನ್ನು ಅವನು ನೋಡಿದ್ದ. ಈಗ ಈ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಸಿಡುಬಿನ ದ್ರವವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಸಿಡುಬು ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ! ಆಕಳ ಸಿಡುಬಿನ ದ್ರವ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಸಿಡುಬಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯವಾದವು. ಅನಂತರ, ಅವನು ಆಕಳ ಸಿಡುಬು ದ್ರವವನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡತೊಡಗಿದ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದ್ದರೂ. ಮರೆವಣೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ದ್ದವು. ಹೀಗೆ ಲಸಿಕೆ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿತು.

ಮುಂದೆ, ಲೂಯಿಸ್ ಪ್ಯಾಶ್ಚರ್‌ನೆಂಬ ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ಜೆನ್ನರ್ ಸೌಮ್ಯ ರೋಗದ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಭಯಂಕರ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಪ್ಯಾಶ್ಚರನು ಪ್ರಬಲವಾದ ರೋಗದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿದನು. ಹೀಗೆ ಅವನು ಆ್ಯಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಕೋಳಿಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ಭೀಕರವಾದ ರೇಬೀಸ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ರೇಬೀಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದಾಗ, ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಅದನು ಪಡೆದು ರೋಗ ವಿಮುಖರಾದರು. ಅವನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಹೀಗೆಯೇ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಸಾಲ್ಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಬಿನ್ ಅಮರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಲಸಿಕೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು

1798 - ಸಿಡುಬು
1885 - ರೇಬೀಸ್
1892 - ಕಾಲರಾ
1913 - ಡಿಫ್ತೀರಿಯ ರಸಿಕೆ
1921 - ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.
1923 - ಡಿಫ್ತೀರಿಯ ಟಾಕ್ಸಾಯ್ಡ್
1923 - ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು
1927 - ಟಿಟನಸ್
1937 - ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ
1937 - ಹಳದಿಜ್ವರ (17 ಡಿ)
1949 - ಗದಗಟ್ಟು
1954 - ಸಾಲ್ಕ್‌ನ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ.
1957 - ಸಬಿನ್ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ.
1960 - ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ
1962 - ರುಬೆಲ್ಲ
1968 - 'ಸಿ' ವಿಧದ ಮೆನಿಂಗೋಕಾಕಸ್ ಲಸಿಕೆ
1971 - 'ಎ' ವಿಧದ ಮೆನಿಂಗೋಕಾಕಸ್ ಲಸಿಕೆ
1976 - ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ'



ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಗೆಗಳು:

ಜೀವಂತ ಲಸಿಕೆಗಳು: ಇವನ್ನು ಜೀವಂತ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋಳಿಯ ಭ್ರೂಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಾದುಹೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು

ಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೊಂದ ಲಸಿಕೆಗಳಿಗಿಂತ ಇವು ರೋಧಜನಕ ವಸ್ತುವಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ, ರೋಗಾಣು ಯಾವ ದಾರಿಯಿಂದ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು (ಸ್ಥಳೀಯ ಮರೆವಣೆ) ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗಾಣು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹನಿ ಪೋಲಿಯೋ ಜೀವಂತ ಲಸಿಕೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲೇ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಂದ ಲಸಿಕೆಗಳು: ಇವನ್ನು, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಶಾಖ ಇಲ್ಲವೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಕೊಂದು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮದಡಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದರೂ, ಜೀವಂತ ಲಸಿಕೆಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಲರಾ ಲಸಿಕೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆಯಾದರೆ, ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀಡಿದ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಲಸಿಕೆ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇದರ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಪ್ರಚೋದಕ ಲಸಿಕೆಯ ಆಗತ್ಯಲೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಂದವಿಷ (Toxoid) : ಡಿಫ್ತೀರಿಯ, ಟೆಟನಸ್‌ನಂಥ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ವಿಷಗಳನ್ನುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಿ, ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ರೋಗಾಣುವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ವಿಷವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಟಾಕ್ಸಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಫಲಕಾರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಲಸಿಕೆಗಳು.

ಜೀವಕೋಶದ ಅಂಶಗಳು (Cellular Fractions): ಕೆಲವು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೆನಿಂಗೋಕಾಕಸ್ ಲಸಿಕೆ, ನ್ಯುಮೋಕಾಕಸ್ ಲಸಿಕೆ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಯೋಗ ಲಸಿಕೆ: ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮರೆವಣೆ ಕೊಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅದು ಸಂಯೋಗ ಲಸಿಕೆ (Combination) ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. (ಡಿಫ್ತೀರಿಯ, ಪರ್ಟ್ಯುಸಿಸ್ ಅಥವಾ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಟೆಟನಸ್), ಡಿ.ಟಿ. (ಡಿಫ್ತೀರಿಯ, ಟೆಟನಸ್), ಡಿ.ಪಿ. (ಡಿಫ್ತೀರಿಯ, ಪರ್ಟ್ಯುಸಿಸ್), ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಎಂ.ಎಂ.ಆರ್. (ಮೀಸಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ದಡಾರ, ಮಂಪ್ಸ್ ಅಥವಾ ಗದಗಟ್ಟು, ರುಬೆಲ್ಲ), ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. (ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಕೊಂದ ಪೋಲಿಯೋ).

ಮುಖ್ಯ ಲಸಿಕೆಗಳು

ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೀಡುವರೆಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಬಹುಅವಶ್ಯಕ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಿಗಲೇಬೇಕಾದ ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಆಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು 'ವಿಸ್ತರಿತ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಕಾಯಕ್ರಮ' ಎಂದು ಜನವರಿ 1978ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನಂತರ ಇದು ತ್ವರಿತಗೊಂಡು ನವೆಂಬರ್ 1985ರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಯಿತು. 1990 ರಷ್ಟರ ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ದೇಶದ ಎಲ್ಲೆಡೆ, ಸರ್ಕಾರ ಲಸಿಕಾ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ರೂಪಿಸಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯಕ್ಷಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ (ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ) ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ: ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯು ಅಥವಾ ಟೆಟನಸ್ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಟೆಟನಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಮಗೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಟೆಟನಸ್ ಬರುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ಕೋಷ್ಟಕ: ಜೀವಂತ ಮತ್ತು ಕೊಂದ ಲಸಿಕೆಗಳು

ಜೀವಂತ:	ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಟೈಫಾಯ್ಡ್- ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಪ್ಲೇಗ್	ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ
	ಪೋಲಿಯೋ- ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಹಳದಿ ಜ್ವರ ದಡಾರ ರುಬೆಲ್ಲ ಗದಗಟ್ಟು ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ	ವೈರಸ್
ಕೊಂದ ಲಸಿಕೆ:	ಟೈಫಾಯ್ಡ್ - ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕಾಲರಾ ಪರ್ಟ್ಯುಸಿಸ್ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಪ್ಲೇಗ್	ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ
	ರೇಬೀಸ್ ಪೋಲಿಯೋ - ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-'ಬಿ' ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ	ವೈರಸ್

ಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗಲೇ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಈ ಹಿಂದಿನ ಗರ್ಭದ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗಲೇ ಟಿಟನಸ್ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಈ ಬಾರಿ ಒಂದು ಪ್ರಚೋದಕ (ಬೂಸ್ಟರ್) ಲಸಿಕೆಯೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಡವಾಗಿ ಬಂದರೂ, ಎರಡು ಟಿ.ಟಿ. ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಒಂದನ್ನಾದರೂ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ: ಪೋಲಿಯೋ, ಡಿಫ್ತೀರಿಯ, ಟಿಟನಸ್, ಕ್ಷಯ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ದಡಾರ-ಈ ಆರು ರೋಗಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾರಕವಾದವುಗಳು. ಅಂತೆಯೇ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಈ ಆರು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರಲೇಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯದೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.25ರಿಂದ 33ರಷ್ಟು ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಶೇ.66ರಷ್ಟು ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನ ಬಂದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಲಸಿಕೆ ಇದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಗೂ ಜೀವಂತ ಮಾತ್ರೆ ಎರಡೂ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಎರಡು ಬಾರಿ ಚರ್ಮದಡಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆಯಾದರೆ, ಒಂದು, ಮೂರನೆ ಹಾಗೂ ಐದನೆ ದಿನಗಳಂದು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯಕ್ಷಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ (ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ) ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ, ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಗೂ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ (ಆರುವಾರ) ಆರಂಭಿಸಿ, ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಅಥವಾ ಟ್ರಿಪಲ್ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್, ಗಂಟಲುಮಾರಿ (ಡಿಫ್ತೀರಿಯ), ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾಯು (ಟಿಟನಸ್) ಮೂರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಡಾರ (ಮೀಸಲ್ಸ್) ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. 16-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಹಾಗೂ ಪೋಲಿಯೋ ಪ್ರಚೋದಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸುವುದರ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಅರಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಡವಾದರೆ, ಮುಂದಿನ ವರಸೆಯ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೋಷಕರು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಲಘು ಜ್ವರ, ಸೌಮ್ಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸೋಂಕುಗಳು, ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಅಲ್ಪ ಅವಸ್ಥೆಗಳು ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಂದರೆ, 38^0 ಸೆ ಅಥವಾ 101^0 ಎಫ್. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಬೇಕಾದಂಥ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಕು. ಅವರು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ದೇಹದ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದ್ದರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್‌ನಂಥ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್, ಮತ್ತು ಇತರ ಮರೆವಣೆ ಕುಂದಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಗ ಜೀವಂತ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊಂದ ಲಸಿಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿ, ತೀವ್ರ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ ಆಗ ಆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬಾರದು.

2) ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ಅನ್ನೂ ನಿಯತವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಸಿಕೆಗಳು:

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ: ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಮಾರಕ ರೋಗ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ (Liver) ಸಿರೋಸಿಸ್ (Cirrhosis) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಅದರ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ, ರಕ್ತಪೂರಣೆಯ ಮೂಲಕ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ-ಇಂಥ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಏಡ್ಸ್‌ನಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಲಸಿಕೆ ಇದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆ **ಎರಡು ಬಗೆ:** ಒಂದು, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದ್ರವದಲ್ಲಿನ (Plasma) ರೋಧಜನಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಸಿಕೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ವೈರಾಣುವಿನ ವಂಶವಾಹಿ (Gene) ಯನ್ನು ಈಸ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಯು.ಎಸ್.ಎ. ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ಯಾರಿಗೆ	ಯಾವಾಗ	ಲಸಿಕೆ	ಸಂಖ್ಯೆ	ಕೊಡುವ ರೀತಿ
ಶಿಶುಗಳಿಗೆ	ಹುಟ್ಟಿದಾಗ	ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಮತ್ತು	1 (0.1 ಮಿ.ಲಿ)	ಚರ್ಮದೊಳಗೆ
		ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ -0 (ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜನನವಾದರೆ)	2 ಹನಿ	ಬಾಯಿ
	6 ವಾರ	ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. (ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕೊಟ್ಟಿರದಿದ್ದರೆ) -ಗೃಹ ಜನನ	1 (0.1 ಮಿ.ಲಿ.)	ಚರ್ಮದೊಳಗೆ
		ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.- 1 ಮತ್ತು	1 (0.5 ಮಿ.ಲಿ.)	ಅಂತರ ಸ್ನಾಯು (intermuscular)
		ಪೋಲಿಯೊ- 1	2 ಹನಿ	ಬಾಯಿ
	10ವಾರ	ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. 2 ಮತ್ತು	1	ಅಂತರಸ್ನಾಯು
		ಪೋಲಿಯೊ- 2	2 ಹನಿ	ಬಾಯಿ
	14ವಾರ	ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. - 3 ಮತ್ತು	1	ಅಂತರಸ್ನಾಯು
		ಪೋಲಿಯೊ- 3	2 ಹನಿ	ಬಾಯಿ

ಕೆಯನ್ನು 1ಮಿ.ಲೀ.ನಂತೆ, ಒಂದು ದಿನದಂದು, ಮತ್ತು ಅದೇ ದಿನ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ (0, 1, 6) - ಹೀಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಡೆಯಲ್ಲಿ (ಶಿಶುಗಳಿಗೆ) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ 0.5 ಮಿ.ಲೀ. ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನ್ನು ಇತರ ಲಸಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೊಡುವುದು ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಕರೂ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು, ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರು ೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಲಸಿಕೆ (Hib): ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ್ವುರೆಯುರಿತ) ಎಚ್. ಇನುಫ್ಲುಯೆಂಜೆ-ಬಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಕಾರಣ ೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಬಹುದು. 2 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಈ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. 1-2 ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ್ನಾಯು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಲಸಿಕೆ ದಿದ್ದರೆ, 6-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಗೂ 2 ದಾಗ ಒಂದು ಬೂಸ್ಟರ್. ಅದೇ 1-5 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೆ ಒಂದು ುದ್ದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಂ.ಆರ್ (M.M.R.): ಮೀಸಲ್ಸ್ (ದಡಾರ), ಮಂಪ್ಸ್(ಗದಗಟ್ಟು) ರುಬೆಲ್ಲ ಮೂರು ಸೇರಿರುವ ಈ ಲಸಿಕೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ 15-18 ತಿಂಗಳ ನಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ, ರುಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ್ ಮೀಸಲ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ನೀಡದ ಒಂದು ಸೌಮ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ೂ, ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೂ ಅದು ಅಂಗವಿಕಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ರುಬೆಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದನ್ನು ಾರದು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. .ಆರ್. ಚರ್ಮದಡಿ ನೀಡುವ ಒಂದೇ ಲಸಿಕೆ.

9 ತಿಂಗಳು (9-12 ತಿಂಗಳು)	ದಡಾರ	1 (0.5 ಮಿ.ಲೀ)	ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ
16-24 ತಿಂಗಳು	ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ	1	ಅಂತರಸ್ನಾಯು
	ಪೋಲಿಯೋ	1	ಬಾಯ ಹನಿ
5-6ವರ್ಷ	ಡಿ.ಟಿ.	1	ಅಂತರಸ್ನಾಯು
10 ವರ್ಷ	ಟಿ.ಟಿ.	1	ಅಂತರಸ್ನಾಯು
16 ವರ್ಷ	ಟಿ.ಟಿ.	1	ಅಂತರಸ್ನಾಯು
ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ	ಟಿ.ಟಿ.-1	1	ಅಂತರಸ್ನಾಯು
ಟಿ.ಟಿ-1, ನಂತರ 1 ತಿಂಗಳ ನಂತರ	ಟಿ.ಟಿ-2	1	ಅಂತರಸ್ನಾಯು

ರಡು ಲಸಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು.

ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಲಸಿಕೆ: ಇದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಗೂ ಜೀವಂತ ಮಾತ್ರೆ ಎರಡೂ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಎರಡು ಬಾರಿ ಚರ್ಮದಡಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 1ರಿಂದ 10ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 0.5ಮಿ.ಲೀ.ರಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆಯಾದರೆ, ಒಂದು , ಮೂರನೆ ಹಾಗೂ ಐದನೆ ದಿನಗಳಂದು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾದರೆ ಒಂದನ್ನು ಪುನಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆಯಾದರೆ, ಪುನಃ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 6 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನೀಡಬಹುದು.

ರೇಬಿಸ್ ಲಸಿಕೆ: ರೇಬೀಸ್ ಒಂದು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗ. ಇದುವರೆಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ, ನೀರು ಕುಡಿದಂತೆ, ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆದು ಕೊಂಡು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು. ರೋಗಿ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಭಯಂಕರ ರೋಗವನ್ನು ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲೂಯಿಪ್ಯಾಶ್ಚರನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ಹಿಂದೆ ಕುರಿಗಳ ನರ ಮಂಡಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಈ ಲಸಿಕೆ ಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕುಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಡಲಾಗು ತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನರಸಂಬಂಧಿತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಈಗ ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡಿರುವ ನೂತನ ಲಸಿಕೆ ಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಯುತವಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ತೋಳಿಗೆ ಐದು ಬಾರಿ ಕೊಡುವಂಥ, ನೋವು ಹಾಗೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ರಹಿತವಾದ ಉತ್ತಮ ಲಸಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇವು ಕೋಳಿ ಭ್ರೂಣ, ಕಪಿಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು (ವೀರೋಸೆಲ್ಸ್) ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಸಿದ ಶುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಗಳು.

> **ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ (ಮಿದುಳ್ವೊರೆಯುರಿತ) ಎಚ್. ಇನುಫ್ಲುಯೆಂಜೆ-ಬಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಬಹುದು. 2 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ, ಈ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.**

ರೇಬೀಸ್ ಲಸಿಕೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ ಎಂದರೆ, ವೈರಸ್‌ನ ಸಂಪರ್ಕವಾದ ನಂತರ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ಅಂದರೆ, ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ). ಇದು 0, 3, 7, 14, 28ನೇ ದಿನಗಳು ಹಾಗೂ 90ನೇ ದಿನ (ಬೂಸ್ಟರ್). ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಮೃಗಾಲಯದವರು- ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವವರು ಮುಂಚೆಯೇ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (0, 7, 28ನೇ ದಿನಗಳಂದು.) ನಾಯಿ ಸಾಕುವವರು ತಮ್ಮ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಪಶುವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಅವುಗಳಿಗೆ ರೇಬೀಸ್ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ಇವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಲಸಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಂದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಹಾಗೂ ಸೀತಾಳೆಸಿಡುಬಿನ ಲಸಿಕೆಗಳಿವೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಲಸಿಕೆ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿರುವ ಒಂದು

ಲಸಿಕೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬಿನ ಲಸಿಕೆಯ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅದು ಬಂದು ಉಗ್ರವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ವೈರಸ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹರ್ಪಿಸ್‌ಗೂ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು. ಕಾಲರಾ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗ ಹರಡಿದಾಗ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಯುತವಲ್ಲ.

ರಸಿಕೆ: ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ತಯಾರಾದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುದುರೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಟಲುಮಾರಿ ಟಿಟನಸ್ ಗ್ಯಾಸ್, ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್, ಹಾವು ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ- ಅಂದರೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೇಬೀಸ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ರಸಿಕೆ ಉಪ ಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ- ನಾಯಿಗೆ ಹುಚ್ಚಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತ ವಾದಲ್ಲಿ, ಕೈಬೆರಳು ಅಥವಾ ತಲೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ, 5ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಯ ಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ತೀವ್ರ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೋತಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ- ಆಗ ರಸಿಕೆಯನ್ನು ಗಾಯದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಹಾಗೂ ಊತ ಇವುಗಳು ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಅಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.



ಶೀತಲ ಸರಪಣಿ (Cold Chain): ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಳಾಗದಂತಿಡಲು ಶೀತಲ ಸರಪಣಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ರುತ್ತವೆ. ಶೀತಲ ಸರಪಣಿಯ ಲಸಿಕೆಗಳ ಶೇಖರಣೆ ಹಾಗೂ ಸಾಗುವಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶೀತಲ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಸಲಕರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡಲು ಮಂಜಿನಪತ್ತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸರಪಣಿ ಶೀತಲ ಕೋಣೆ, ಶೀತಘಟಕ (Deep Freezer), ಮಂಜಿನವತ್ತೆಯ ಶೀತಕ (Ice Lined refrigerator), ಶೀತಲ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ (Cold box), ಲಸಿಕಾವಾಹಕ, ದಿನವಾಹಕ (Vaccine Carrier, day carrier) ಇವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದು ಮಂಜಿನವತ್ತೆಯ ಶೀತಕ (Ice Lined Refrigerator) ಇರುತ್ತದೆ.

ಲಸಿಕೆಯ ನಂತರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಹಾಗೂ ಊತ ಇವುಗಳು ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಅಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.ಯ

ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಜಾಣ ಯಂತ್ರಗಳು



"ನೀನು ಸಹ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಜನರಿಂದ, ಚಪ್ಪಲಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಏಟಿನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿ, ಜಾಣ ಯಂತ್ರಗಳು ಮಾಡೋ ಕೆಲ್ಸದ ತರಹ ಮಾಡಿದ್ದಿಯಾ..."

ನಂತರ ಮೈ ನಡುಕ, ಕುಸಿದು ಬೀಳುವುದು, ಆಗಿವೆ. ಈ ರೀತಿ ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಬದಲಿಗೆ ಡಿ.ಟಿ. ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು. ದಡಾರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ನಂತರ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಗಂದೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿದ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಇನ್ನೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿ, ಒಂದು ಮಚ್ಚೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಲಸಿಕೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಜ್ವರಮತ್ತಿತರ ಅಲ್ಪ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

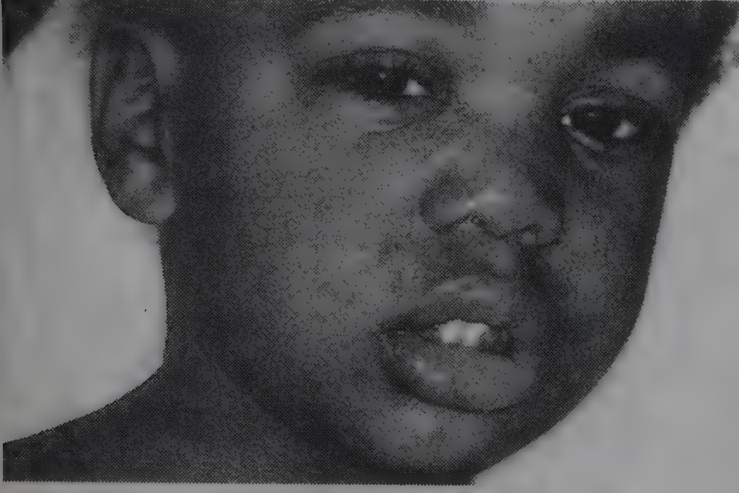
ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ: ಭಾರತ ಸರಕಾರವು ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು 1995ರಲ್ಲಿ ಪಲ್ಸ್‌ಪೋಲಿಯೋ ಎಂಬ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರಂಭಿಸಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಇದು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪೋಲಿಯೋ ಬಾಯ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಅನಂತರ ವಯೋಮಿತಿಯನ್ನು ಐದಕ್ಕೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಿನದಂದು 0-5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. 4-6ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳಂದು ಈ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ಕಡಿಮೆ ಹರಡುವಂಥ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ನವೆಂಬರ್-ಫೆಬ್ರುವರಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ (ಡಿಸೆಂಬರ್, ಜನವರಿಗಳಲ್ಲಿ) ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೊ ಜೂನ್-ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ 0-5 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಲಸಿಕೆಯಷ್ಟೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸ ಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೂ ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೊಗೂ ಅಂತರವೇನೂ ಇರಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರವೂ 'ಲಸಿಕಾ ದಿನ' (Immunisation Day) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಿನ ದಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಲಸಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ ಅರಿತು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಲು ಕರೆತರಬೇಕು. ತಿಳಿದವರು ತಿಳಿಯದಿರುವವರಿಗೆ ಲಸಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವಾಗ ಅವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಲಸಿಕೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ನಂ. 13 'ಯಶಸ್', 15ನೆಯ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 2ನೆಯ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು- 86.

ಫೆಬ್ರವರಿ 9 ರಂದು ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಅಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಹಾಕಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ. - ಸಂಪಾದಕರು

ದಡಾರ: ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ ದೂರ



● ಡಾ॥ ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ದಡಾರ ಒಂದು ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ. ಇದು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದಾದ 'ದಡಾರ' ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವು-ನೋವಿಗೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿ.

ನಮ್ಮ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ - "ದಡಾರ". ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಮ್ಮಾ ಚಿಕ್ಕ ಸಿಡಬು, ಗಣಜಲಿ, ಗೋಣಿತಮ್ಮ ಗೊಬ್ಬರ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ದಡಾರ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಜಾಡ್ಯ. ದಡಾರಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿರದಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ 1960ಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 135 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ದಡಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಾದ ಬಳಿಕ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಡಾರ ದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವು ನೋವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಸಿದಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಡಾರದ ಹಾವಳಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಂದಾಜು 30 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ದಡಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ದುರಂತ ಕಥೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದಾದ 'ದಡಾರ' ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವು-ನೋವಿಗೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿ.

ದಡಾರ ಒಂದು ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ. ಇದು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಹಳ ಪುರಾತನ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿರದ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದೇವರ ಮುನಿಸು ಕಾರಣ ಎಂದು ಜನರು ನಂಬಿದ್ದರು. ಕಾಯಿಲೆಗೆ "ಅಮ್ಮ" ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು. ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ದೇವರಲ್ಲಿ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಗೂಢತೆಗಳನೆಲ್ಲಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಈಗ ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಂಧಿಸುವ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಮೌಢ್ಯತೆಯಿಂದ ದಡಾರಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಪುರಾತನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಡಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೊಳಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾದಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದೆ.

ದಡಾರ ಒಂದು ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯ

ದಡಾರ ಉಂಟಾಗುವುದು ವೈರಸ್ ಒಂದರ ಸೋಂಕಿನಿಂದ. ಈ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು 1911ರಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ದಡಾರ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಂಟುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಡಾರ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಆಶ್ರಿತ ಮಾನವ ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ದಡಾರ ಎದ್ದವೆಂದರೆ, ಆ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗುಗಳಿಂದ ಸುರಿವ ಕಣ್ಣೀರು, ಸಿಂಬಳದ ಮೂಲಕ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪುಂಖಾನುಪುಂಖ ವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮೇಳೈಸಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣ ಸೇರಿದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ದಡಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಡಾರದ ಸೋಂಕು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ದಡಾರ ಬಂತೆಂದರೆ, ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಓಣಿಯ ಬಡಾವಣೆಯ, ಊರಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ದಡಾರ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆ

ದಡಾರ ಮೂಲತಃ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಂಧಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೊಳಗೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಡತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಡಾರ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಂಟಬಹುದು

ದಡಾರ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿಗಾದರೂ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದು. ದಡಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಂಪು ಹವೆ ಇರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಜನವರಿಯಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ ನಡುವೆ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನರಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಾಯಿಲೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ

ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಅನಂತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಸೀನು, ಸಿಂಬಳ, ಮೈಕೈನೋವು, ಜೊತೆಗೆ ವಾಂತಿ - ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ವಸರುತ್ತವೆ ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ವೇದನೆಗಳಿಂದ ಮಗು ನಿತ್ರಾಣ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಬಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅನಂತರ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ರವೆಯಂತಹ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಗುಳ್ಳೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಗುವಿನ ದವಡೆ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಬೂದಿಯಂತಹ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು "ಕೊಪ್ಲಿಕ್ ಚುಕ್ಕೆ"ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ದಡಾರದ ಖಚಿತ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದಡಾರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯ ಹಿಂದೆ ಮೂಡುತ್ತವೆ, ಅನಂತರ ಇವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವೆಂದರೆ ಜ್ವರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಕೂಡ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಸಹ ಬಾಡಿ ಮಾಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಕಲೆಯ ಕುರಕು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗಲೂ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾದ ಅನಂತರ ಮಗು ಬಹಳ ನಿತ್ರಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊರಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಗು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೆ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ದಡಾರ ಬಂದ ಮಗುವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ದೇವರ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದಡಾರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಬಂದು ಹೋಗುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಜ್ವರ ನಿವಾರಕ, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಚಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನೂ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತಗಲುವ ಇತರೆ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಡಾರ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಆರೈ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ದಡಾರದಿಂದ ಬಹು ತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೊದಲಿ ನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ದಡಾರ ಬಂದುಹೋದ ಅನಂತರ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದಡಾರ ದಿಂದ ಮಗು ಬಹಳಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿ ರುತ್ತದೆ.

ಅಪಾಯಗಳೂ ಉಂಟು

ದಡಾರದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಗಳೂ ಉಂಟು. ದಡಾರ ಬಂದ ಮಗುವನ್ನು ಭೇದಿ, ನ್ಯುಮೋನಿಯ, ಕ್ಷಯ, ಕಿವಿಸೋರುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗು ತೀವ್ರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ಕಾರಣಗಳಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ದಡಾರದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮೆದುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಫಿಟ್ಸ್, ಲಕ್ವ, ಕೋಮಾ ಮುಂತಾದ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ದಡಾರ ಪೀಡಿತ ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿ.

ದಡಾರದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮೀಸಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲಸಿಕೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆದರೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ದಡಾರದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ತಕ್ಷಣ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ದಡಾರ, ಮಂಗನಬಾವು, ರುಬೆಲ್ಲಾ ಈ ಮೂರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ (ಎಂ.ಎಂ.ಆರ್.) ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ಮಗು ದಡಾರದ ಕಾಟವಿಲ್ಲದೆ ಸುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಳನಳಿಸುತ್ತದೆ. ●



ಮಗುವಿನ ಅಳು

ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ತನ್ನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತನ್ನವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅಂಶವೇ ಅಳು. ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯವೇ. ಅದೂ ಮಗು ಏಕೆ ಅಳುತ್ತದೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿರದಿದ್ದರಂತೂ ಹೆತ್ತವರ ಪಾಡು ನೋಡುವುದೇ ಬೇಡ. ಆದರೆ ಜಾಣ ಹೆತ್ತವರು ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಅಳುವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಎಚ್ಚರವಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮೌನವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದು ಅಳುತ್ತಿರುವುದು— ಜನಿಸಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಾದ ಹಾಲು ಹಸುಳೆ ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಅಳುತ್ತವೆ ಯಾದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ರೇಜಿಗೆಯುಂಟಾಗಬಹುದಾದರೂ ಮಗುವಿನ ಅಳುವಿಗೆ ಮಮತೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಕೂಡಾ ಬಹುಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಅಳುವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಅಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು, ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಎರಡು ವಾರದ ಮಗುವೊಂದು ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚಿದಾಗ ಅಳಬಹುದು; ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವೊಂದು ತನ್ನನ್ನು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋದಾಗ ಅಳಬಹುದು. ಎರಡು ವಾರದ ಮಗುವಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಬೆಚ್ಚನೆ ಮಲಗಿಸಿದಾಗ ಹಾಯೆನಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಅಮ್ಮ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದಾಗ ಸಂತೋಷವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನ ಅಳುವಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

ಹಾಲುಹಸುಳೆಗೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ಅಳುವುದೊಂದೇ ಅದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಸರಳ ಉಪಾಯ. ಮಗು ಜನಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆಳಕಿನ ದರ್ಶನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರಪೂರೈಕೆಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆಳಕು, ಒರಟು ಮೇಲ್ಮೈ, ಶೀತಲ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಸೆಕೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಹಸಿವು ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳು ಮಗುವಿನ ಅಳುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಮಗು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಅತ್ತರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಪತ್ತು ಒದಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ.

ಮಗುವಿನ ಅಳುವಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಮಗುವಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಳುವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವರೆಂದರೆ ಅದರ ತಂದೆತಾಯಿ ಮಾತ್ರ. ಮಗು ಕೂಡಾ ತಾನು ಅಳುವಾಗ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಗು ಅತ್ತಾಗ ಬಹಳ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಮಗು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತಿದೆಯೇ, ಬೇಸರವಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ನೋವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅದಕ್ಕೆ ಏಕಾಂಗಿತನ ಕಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಅದು ತೀರಾ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿದೆಯೇ— ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನ ಅಳುವಿಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುವಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಫಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. 'ಹಿಂದೆ ಮಗು ಅತ್ತಾಗ ತಾನೇನು ಮಾಡಿದ್ದೆ? ಆಗ ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿತ್ತಲ್ಲವೇ? ಈಗಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸೀತೇ? ಇಲ್ಲವಾದರೇ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?' ಹೀಗೆ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲೇ ಮಗುವಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದುಃಖವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.





ಅಳುವಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಮಗು ಅತ್ತಾಗ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಿರೋ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಲು ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಕೆಟ್ಟಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಂದರೆ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಬಾಲ್ಯದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. 'ಬಿತ್ತಿದಂತೆ ಬೆಳೆ' ಎನ್ನುವುದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ನಿಜ.

ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ಹಾಲು ಹಸುಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ ಮಗು ಅತ್ತಾಗ ತಾಯಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದು. ಬದಲಾಗಿ, ಅಳುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಅತ್ತಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿ ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಗೂ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವುದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ರಗಳೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಅತ್ತಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕೂಡಾ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಧೇಯರಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ

ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಆಳವಾದ ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಹೆತ್ತವರು ವಿಫಲರಾದವರೇ. ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

''ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದೆಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾನವೂ ಆಗಿದೆ, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಇನ್ನೇನು ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಅಳ್ತಾನೆ, ಅಳಲಿ ಬಿಡು...'' ಎಂದೋ, ''ಅಳುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನೂ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ, ಬುದ್ಧಿಬರುತ್ತದೆ...'' ಎಂದೋ ಹೇಳುವ ತಾಯಂದಿರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತೀರಾ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವ. ಮಗುವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಅಳಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಮಗು ಅಳುವಾಗ ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಸೌಕರ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಳುವುದರಿಂದ ಮಗು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲಬಹುದು. ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗು ರೆಚ್ಚೆ ಹಿಡಿದು ಅತ್ತು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ರೇಗಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಲು ಕೂಡಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಮಗುವಿನತ್ತ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುವುದರಿಂದ ಮಗು ಹೆತ್ತವರ ಗಮನಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನೇ ಕೈಬಿಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯಲು ತೊಡಕಾಗಬಹುದು. ಮೊದಲು ತಾಯಿ, ನಂತರ ತಂದೆ, ಆನಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಬಂಧುಮಿತ್ರರ ಜತೆಗೂಡಿ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಬಂಧುಮಿತ್ರರ ಸನಿಹ ದೊರಕದಿದ್ದ ಮಗು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಲು ಕೂಡಾ ಮಗು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಜೀವನಾರಂಭವನ್ನು ನೀಡದಿರಿ. ಮಗುವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಬಾರದೆನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ. ಸದಾ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗು ಕೂಡಾ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವ, ಮಮತೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆತ್ತವರು ತೋರುವ ಸ್ವಭಾವವು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಅಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ಮಗು ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಖಂಡಿತವಾದರೂ ಈ ಬಾಂಧವ್ಯ ಎಷ್ಟು ಆಳವಾದುದು ಎಂಬುದು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನತ್ತ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚುರುಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಅಳು ಜನಿಸಿದಂದಿನಿಂದ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಅಂದರೆ, ಮಗು ಹೊರಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ತನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಬೇಕುಬೇಡಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಈ ಅಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನೆಲ್ಲ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಅಳುವುದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ಅತ್ತರೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾಳ್ಮೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಾನಿಸಲು ಚೈತನ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಸಹಜವೇನಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಅತ್ತರೆ ಕಂಗಾಲಾಗಬೇಡಿ. ಮಗು ಅಳುವುದು ಸಹಜ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಿಗಡಾಯಿಸಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿರುವ ತಾಯಂದಿರ ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘ ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನ ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುಗಳು ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿರುವ ತಾಯಂದಿರ ಶಿಶುಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಳುವವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

(61ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಪರಂಪರಾಗತ ಮದ್ದು

ಡಾ॥ ಮೆಹಬೂಬ್ ಖಾನ್

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂಬ ಮಹಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಲ್ಲೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ; ನಡೆದಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕೆಲಸ ನರಕಸದೃಶ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಗಳು ಬೆಳೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಅಪಾರ ಹಿಂಸೆ, ಮುಜುಗರ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

- ಸಂಜೆಮಲ್ಲಿಗೆ ಗಿಡದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಲೇಹ್ಯ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಬಿಲ್ವಪತ್ರ ರಸ ಸೇವಿಸಿ.
- ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಕರಿ ಎಳ್ಳು ಪುಡಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಿ.
- ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಮೊಸರಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ಕೋಸುಂಬರಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ - ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿ ಲಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಸೇರಿಸಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.
- ಸಾಸಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹಾಲನ್ನದ ಪಥ್ಯದೊಡನೆ ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪಥ್ಯ

- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ; ಹುರಳಿ ಕಾಳು, ಫ್ರಿಜ್ ನೀರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಮದ್ಯ ಇವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.
- ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕೋಳಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.

ಯೋಗಾಸನ

- ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ ಮತ್ತು ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಈ ಮೂರು ಅನುಕೂಲ.

ಲೇಪನ

- ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣ ಕಲೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ.
- ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ, ಮೂಲಂಗಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗಾಯದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು

- ಪದೇ ಪದೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.
- ನಾರಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು (ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ) ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಿ; ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ತೌಡಿನ ಅಂಶ, ನಾರಿನ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಯಲು ಅನುಲೋಮ ಚೂರ್ಣ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಇಸಬ್‌ಗೋಲ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

394, ವೈಎಮ್‌ಕೆ ಪ್ಲಾಜಾ, 6ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-10. ✆ 6577668

ನಮಗನ್ನಿಸಿದಂತೆ...

...ಈಗ ಆರಾಮ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಬರೀ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲ... ಅದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವನಾಡಿಯೇ ಹೌದು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಇದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಮೋಸ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ದುಡ್ಡು ವಸೂಲಿ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು ಈಗ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಎಂತೆಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದರಿಂದ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರೂ ಜೀವನಾಡಿಯಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಮುಂಚೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬರುವ ವಾಯುವಿಹಾರದ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಜೀವನಾಡಿಯಿಂದಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹತ್ವ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಷ್ಟೇ ದುಡ್ಡುಕೊಟ್ಟು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೂ ಜೀವನಾಡಿಯಷ್ಟು ವಿವರವಾಗಿ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಜೀವನಾಡಿ ಓದದೇ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ.

ಎಸ್.ಕೆ. ಕೋವಳ್ಳಿಮಠ
ಕಿರಾಣಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು, ಗುತ್ತಲ - 581 108. ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

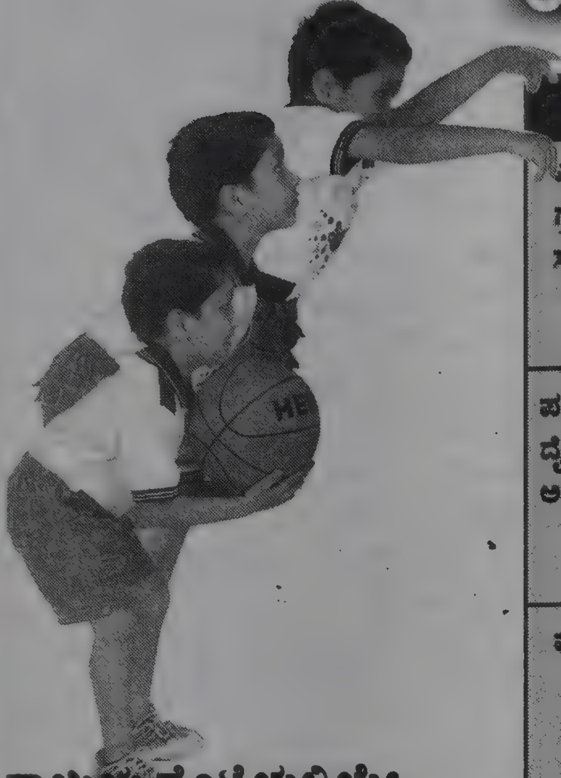
ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಬಂತು!

ಜೀವನಾಡಿ ನನ್ನಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಪರಿವರ್ತನೆ ತಂದಿದೆ. **"ನಲವತ್ತರ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ"** ಎಂಬ ಲೇಖನವಂತೂ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಹಿಡಿಸಿತು. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನನಗೀಗ ಧೈರ್ಯ-ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಬಂದಂತಾಗಿದೆ. "ಮನೆಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ" ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹಲವು ಔಷಧಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಅಂಕಣ. "ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ" ಲೇಖನ ಸರ್ವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟು ಓದಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಅವರ ಬಗೆಗೆ ಪಾಲಕರು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ಕುರಿತು ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನಾಡಿ ಬರೀ ಓದುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಂಶಗಳು ಇವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಬದಲು 10 ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟು ಜೀವನಾಡಿ ಕೊಂಡು ಓದುವುದು ಮಿತವ್ಯಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

- ಅಶೋಕ ದುರ್ಗದಶೀಮಿ
ಗೌರಿಶಂಕರ ನಗರ, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ - 581 115 ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ - ಈವರೆಗೆ



ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಜನ್ಮ, ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಯೌವನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸುಳಿವು ಕೂಡ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿ: ನಿಮ್ಮ ಊಟ-ಉಪಾಹಾರ, ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ
ಎಲುಬು, ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಧು	• ಹುಟ್ಟುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆಯ ಎಲುಬುಗಳ ಎರಡು ಮೂರಾಂಶ ಭಾಗ ಕಾರ್ಟಿಲೆಜ್(ಮೃದಸ್ಥಿ)ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಗಡಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. • ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶರೀರದ ತೂಕ ಸಹಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ.
ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು	• ನವಜಾತ ಶಿಶು ಕೇವಲ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಚನ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಅದು ಅರೆಘನ ಆಹಾರ ಪಚನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. • ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.
ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು	• ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. • ನವಜಾತ ಶಿಶು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಜಾತ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಉದಾ: ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡುವುದು.
ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ	• ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿರುವಾಗಲೇ ಮಗು ವಿಸ್ತೃತ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಶೇಡ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲದು. • ಆರು ತಿಂಗಳಿರುವಾಗ ಮಗು ವಿವಿಧ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು.
ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು	• ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೀರಿ ವೇಗದಿಂದ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮಿಡಿತ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು	• ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಅತ್ಯಂತ ಕೋಮಲ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಓರ್ವ ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಶಿಶು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 40ರಿಂದ 50ಬಾರಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.
ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	• ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವಿನ ಅಂಡಾಶಯಲ್ಲಿ 10 ಲಕ್ಷ ಅಂಡಗಳು ಇರುತ್ತವಾದರೆ, ಅದೇ ಗಂಡು ಶಿಶುವಿನ ಅಂಡ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಿಪಕ್ವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿದಾಗಲೇ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
ಮೂತ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	• ಆರಂಭದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಅತ್ಯಂತ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದಾದರೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಆ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ.
ತ್ವಚೆ, ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲು	• ಮೊದಲು ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. 6ರಿಂದ 10ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳದವಡೆಯ ನಡುವಿನ ಕರ್ತಕ ಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ 8ರಿಂದ 12ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ನಡುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕರ್ತಕ ಹಲ್ಲು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವೆಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿರುವಿರಿ?

1ರಿಂದ 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ದವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಇರುವ ಜಾಗಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಎಲುಬುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ- ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಚನವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ನಡೆಯುವ, ಮಾತನಾಡುವ, ಮಲಮೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಗು ಅತ್ಯಂತ ಭರದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಏಳು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಮಗು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಅದರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತದ ವೇಗ (ರೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಟರೇಟ್) ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

- ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದಾಹ ಆಗಬಲ್ಲದು.

- ವಯಸ್ಕನಾಗುವ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಯೌವನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೊದಲು ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅವರ 9ರಿಂದ 10ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಅವರ 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ.

- ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಡಸುತನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- 33 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರ್ತಕ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮೊದಲಿನ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು 6ರಿಂದ 9ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆನಾಯಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಮೋಲರ್ಸ್ (ದವಡೆ ಮುಂಚಿನ ಹಲ್ಲು)ಗಳು 9ರಿಂದ 12ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.







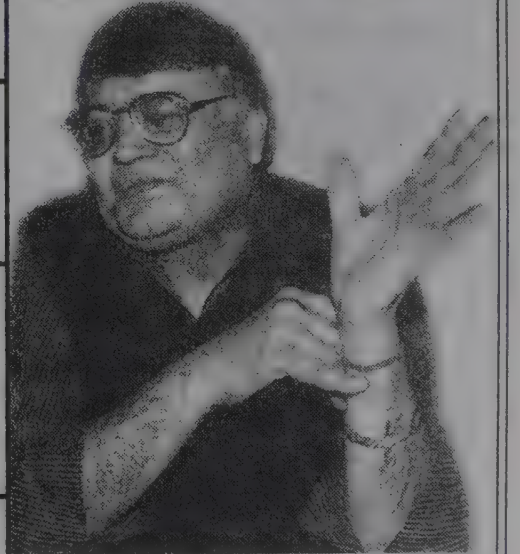




ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	12ರಿಂದ 18ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	18ರಿಂದ 50 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ
ಎಲುಬು ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧು	• ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಾಗ ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ. • 18ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.	• ಯೌವನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳ ರಂಧ್ರಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಇರುತ್ತದೆ. • 25 ವರ್ಷ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು	• ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವಂತಹ ಆಹಾರ ದೊರಕುವಂತಿರಬೇಕು. ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.	• ಮೂವತ್ತರ ಬಳಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಂತೆ, ದೇಹ ಅದನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ತೂಕ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು	• 18ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಂಕೇತ. ಮುಂದುವರೆದಿರುತ್ತದೆ.	• ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀವನದ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ವಿಕಾಸ ನಿರಂತರವಾಗಿ
ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕಿವಿ	• ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.	• 40 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. • ಮೂವತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು	• ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 80ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದರ ವೇಗ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.	• 40ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯ ಗೋಡೆಗಳ ಬಳಕುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ.
ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು	• ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮಿಡಿತ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 12ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.	• 20ರಿಂದ 30ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. 45 ವರ್ಷ ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲ ವಾಯುಕೋಶಗಳು ನಷ್ಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	• ಬಹುತೇಕ ನವಯುವಕ- ಯುವತಿಯರು 18 ವರ್ಷದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.	• ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 45ರಿಂದ 55 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅವರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದಂತೆಯೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 40 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	• ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ	• ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾಯಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಕಟಿ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
ತ್ವಚೆ, ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲು	• ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ತ್ವಚೆಗೆ ಬೆವರು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ರಾವ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. • ಎರಡನೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು 11ರಿಂದ 13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು 17ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.	• 40ರಿಂದ 50ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಹಿಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನೆರಿಗೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. • 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಕೂದಲು ಹಣ್ಣಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಕೂದಲುಗಳು ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉದುರಬಹುದು, ಹಣ್ಣಾಗಬಹುದು.

50 ರಿಂದ 70 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	70ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು
● ಎಲುಬುಗಳು ಅಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಕಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ. ● ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿಕುಂದುವ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.	● ಸಂದುಗಳ ಕುಂದುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು, ನೋವು ಹೆಚ್ಚುವದು ಆಗುತ್ತದೆ. ● 85ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ 25 ವರ್ಷದವರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕುಂದಿರುತ್ತದೆ.
● ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಚಕ ರಸಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಲ ಕಠೋರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಸಂಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.	● ರುಚಿಗ್ರಾಹ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಂತ ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ರುಚಿಗ್ರಾಹ್ಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಚ್ಚುವದು ಹಾಗೂ ನುರಿಸುವುದು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ದವಡೆಯೂ ಶಕ್ತಿ ಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
● ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರ ಚಿತ್ತ ಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ● ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.	● 90ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿನ 100ರಲ್ಲಿ 10 ಸ್ನಾಯು ಗಳು ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಹೀಗಾಗಿ ಶರೀರದ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
● 50 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಇಲ್ಲವೆ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ● 70 ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಿಗೆ ಪಿಸುಮಾತುಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದ ಧ್ವನಿ ಆಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.	● ಅತ್ಯಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗೂ ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ● ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ 'ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ' ಬಳಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.
● ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಳಕುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಕ್ಷಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.	● 85ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೃದಯ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಿರುವದರಿಂದಾಗಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಬಹುಬೇಗನೇ ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ.
● 65ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಐದು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಭಾಗಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.	● 80ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಯುವಕರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿ ರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಓಡಾಟದಿಂದಲೂ ಅವರ ಉಸಿರಾಟ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.
● ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 50 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಪುರುಷ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್) ಗ್ರಂಥಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.	● ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುವದರಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
● ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕಿಳ್ಳುಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಶಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸಡಿಲಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರ ತಡೆಯಲು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.	● 70-80ರ ಬಳಿಕ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ವಿಷಕಾರಿ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ.
● ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲ್ಪದರ ಒಣಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ● ಕೂದಲುಗಳ ದಟ್ಟತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ. ● ಹಲ್ಲುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	● ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಿತ (ಶರೀರದ ಬಿಸಿತಡೆಯಲು ಇಲ್ಲವೆ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು) ಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.







ನಡೆಯಿರಿ, ನಡೆದೇ ಹೋಗಿರಿ!

ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹಾಂಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಾಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಮಿದುಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸದ ಕಾಲುಭಾಗ ಕೂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜಡತೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ, ಆರ್ಥಿಕತೆಗೂ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. Aerobicಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ತ್ವರಿತಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ.

ನಡೆಯುವುದು ಆಪತ್ತಿಲ್ಲದ ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಆದರೂ ಹಣ ನೀಡಿ ಕಲಿಯಬೇಕಿಲ್ಲದ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದು. ನಾವು ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೊಡನೆ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಡೆಯುವುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೇಳೆ ಕೈಕಾಲು, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ನರ, ಸ್ನಾಯು ನರ, ಉಸಿರು, ಕಣ್ಣು ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ತರಬೇತಿಗಳು ಇವೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಈಜು, ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುವುದು, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿಯಂಥ ಹೊರಾವರಣ, ಸಾಧನೆಗಳೂ, ಯೋಗದಂಥ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಮಾಡುವ ತರಬೇತಿಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಸಮಯ, ವಯಸ್ಸು, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ, ಬಾಳುವ ಪರಿಸರ, ಕೆಲಸ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದಿದೆಯೇ ಹೊರತು, ದೇಹ ರಚನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಯಾರೂ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಡೆಯುವುದೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

ನಡೆಯುವುದು ಆಪತ್ತಿಲ್ಲದ ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಆದರೂ ಹಣ ನೀಡಿ ಕಲಿಯಬೇಕಿಲ್ಲದ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದು. ನಾವು ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೊಡನೆ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಡೆಯುವುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರುವ ಲೈಪೋ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಎರಡು ಬಗೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. 1) ಹೈ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲೈಪೋ ಪ್ರೋಟೀನ್. 2) ಲೋ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲೈಪೋ ಪ್ರೋಟೀನ್. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಂತೂ ಪ್ರತಿ ದಿನ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಸಹನೆ, ಬಾಳ್ವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸುಣ್ಣದ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳು ಬಲಗುಂದುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇವರು ನಡಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಎಲುಬುಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಕಳೆದುಹೋದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಹೇಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು?

ನಡೆಯುವುದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಕ್ರಮ ಇದೆ. ನಡೆಯುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನೂ, ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬೀಸುತ್ತಾ, ಮಿಲಿಟರಿ ವೀರನಂತೆ ನಿಮಿರಿ ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವಾಗ ಅಲುಗಾಟವು ಮೊಣಕೈಯಿಂದ ಬಾರದೆ ತೋಳಿನಿಂದ ಬರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೈಯ ಮುಂಭಾಗ ಎದೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ 10 ಅಂಗುಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಏರಬಾರದು.

ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡದೆ, ಒಂದೇ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರ ಉಂಡ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದು ನಡೆಯಬಾರದು.

ನಡೆಯಲು ತಕ್ಕ ಸಮಯ

ನಡೆಯುವ ವೇಳೆಯು ನಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿರ್ಣಯಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೇಗೋ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಒಂದು ಸನ್ನದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಡೆಯುವಾಗ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷದ ನಡಿಗೆಯೇ ಸಾಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವವರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕೂಡ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿ, ಆಸ್ತಮಾ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಜಾಗ

ವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಪಾರ್ಕ್‌ನಂಥವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಆದರೆ ರಸ್ತೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಬೀಚ್‌ಗಳಂಥ ಮರಳು ಹಾಸುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯ ಬಹುದು.

ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ವಿಧಾನ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಓಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ನೋಡಬಹುದು.

ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆ	50 ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ಸಹಜ ನಡಿಗೆ	200 ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ಮಧ್ಯಮ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ	250 ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ವೇಗದ ನಡಿಗೆ	300 ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ನಿಧಾನದ ಓಟ	350 ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ಸಹಜ ಓಟ	400 ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ಮಧ್ಯಮ ವೇಗದ ಓಟ	450 ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ವೇಗದ ಓಟ	500 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

ದೇಹದ ದಪ್ಪ ತಗ್ಗಿಸಲು ಓಡುವವರು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾವ ಬಗೆ ಓಟ ಇಲ್ಲವೇ ನಡಿಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದ ಮೊದಲಿಗೆ ನಡೆಯುವವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ವೇಗ ಮತ್ತು ದೂರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ದೀರ್ಘ ದೂರ ನಡೆಯಬಾರದು. ಆ ರೀತಿ ನಡೆದ ಮೇಲೆ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನಡೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಳಿತುಗಳು

★ ದೇಹ ದಪ್ಪಗಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇದು ಸುಲಭದ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

★ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡು ವವರೆಲ್ಲ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಓಡಿಸಲು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

★ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳಲು, ಸ್ನಾಯು ನಾರುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ನಡಿಗೆ ಸಹಾಯಕ.

★ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಬೀಳುವ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣವು ಚೇತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ತಗ್ಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ಸಿರಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

★ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಯುವವರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿಂತನೆಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹತೋಟಿ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

★ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ನಡಿಗೆಯು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನಡೆಯಲು ಮೀಸಲಿಡಿ. ನವೋತ್ಸಾಹದ ಬದುಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ●

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆ?

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ 'ಫಿಜಿಶಿಯನ್ ಕಮಿಟಿ ಫಾರ್ ರಿಸ್ಪಾನ್ಸಿಬಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' (ಪಿಸಿಆರ್‌ಎಂ)ನ ವೈದ್ಯರ ಗುಂಪೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಭಿನ್ನತೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಒದಗಿಸದೆ ಇರುವದು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಘಾತಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದೆಂದು ಪಿಸಿಆರ್‌ಎಂ ಹೇಳಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಮಂಗ, ಕುರಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಇಡಲಾಗಿರುತ್ತೊ ಅಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಆ ಗುಂಪು ಅಪಸ್ವರ ಎತ್ತಿದೆ. ಕ್ರೂರತೆಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಂಗಗಳು ಅಸ್ತಿವಾತದಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತವೆ.

''ಭಾರತೀಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳು, ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಇನ್ನೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವದನ್ನು ಡಾ॥ ನೀಲ್ ಬರ್ನಾಡ್ ಕಟುವಾಗಿ ಖಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ದೊರೆತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಹೊಲಸು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ದೂಷಿತ, ಕೊಳೆತ ನೀರು ಕುಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಂತೂ ಅವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಲಕ್ವಾ, ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಪ್ಪು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವದು ತಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆ. ●



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್





ಬದುಕುವ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ನೀವೆಲ್ಲಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೂಸಿ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ನೀಡುವ ರುಚಿಗೆ ಬಾಯನ್ನ ಗಲಿಸಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಲ್ಲವೆ? ಅದೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಈ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಅಸಹ್ಯ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು 'ಉಗ್ರಗಂಧ', 'ಮ್ಲೇಚ್ಛಕಂದ', ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ 'ಮಹೌಷಧ' ಎಂದೂ, ಷಡ್ರಸಗಳಾದ ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ, ಲವಣ, ಕಟು, ರಕ್ತ, ಕಷಾಯ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲರಸವು ಇಲ್ಲವಾಗಿ ರುವುದರಿಂದ "ರಸೋನ" "ರಸೋನಕ" "ಲಶುನ" ಎಂದೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

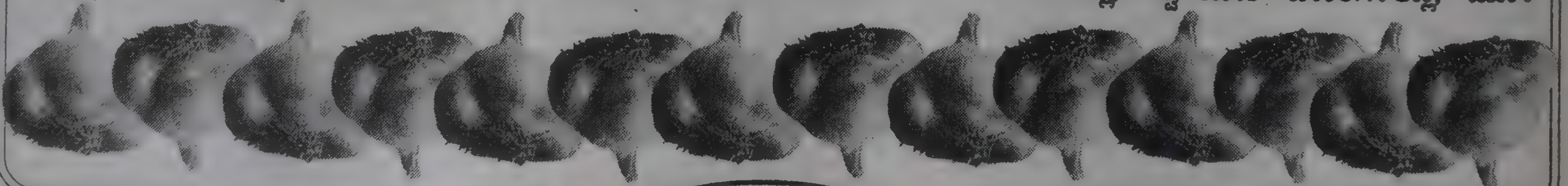
ಪುರಾಣ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರುಡನು ಇಂದ್ರನಿಂದ ಅಮೃತವನ್ನೂ ಅಪಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅಮೃತದ ಕೆಲವು ಬಿಂದುಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ಅವು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿವೆ ಎಂದಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಹುಟ್ಟಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಕಥೆ ಎಷ್ಟು ನಿಜವೋ ಎಷ್ಟು ಸುಳ್ಳೋ? ಆದರೆ ಅಮೃತದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವುದಂತೂ ದಿಟ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೂ ಜೀವಿಸುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ "ಬಹುವರ್ಷಾಯು". ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಲುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಪತ್ರವ್ಯೂಹದ ಕಂದಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ತೀವ್ರವಾದ ಘಾಟು ವಾಸನೆಯಿದ್ದು, ರುಚಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಖಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಬಾಷ್ಪೀಭವನ ಹೊಂದುವ ತೈಲವೊಂದಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ "ಆಯಿಲ್ ಡೈ ಸಲ್ಫೈಡ್" ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ "ಆಯಿಲ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಡೈ ಸಲ್ಫೈಡ್" ಪಾಲಿ ಸಲ್ಫೈಡ್ ಆಲೀಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಘಟಕಗಳು ಇರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಣು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಧಾತುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ "ಬೃಂಹಣ", ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ "ವಾಜೀಕರ" - ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಪಾಚಕ ಗುಣ ಮುಂತಾದವು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರುಚಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರದ ಪಚನದ ನಂತರದ ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿಯೂ ಮಧುರ ರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೆಂದರೆ, ಮುರಿದು ಹೋದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕೂಡಿಸುವುದು, ಗಂಟಲಿಗೆ ಒಳಿತನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತವರ್ಧನೆ, ಶರೀರದ ಬಲ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಳೇ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ, ಗುಲ್ಮ ಅರುಚಿ, ಕೆಮ್ಮು ಊತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಳು, ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಕಫದ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯದಲ್ಲೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಶಂಸೆ ಪಡೆದಿದೆ. ರಾಜಯಕ್ಷ್ಮ(ಟಿಬಿ)ದಂತಹ ಘೋರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲೂ, ಮೂಳೆ



ನೋವು ಮುಂತಾದ ವಾತ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಶೀತಪ್ರಧಾನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಹು ಲಾಭಕಾರಿಯೆಂಬುದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಮತವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೀವು ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿ ಬಳಸಿ:

1. ಕಿವಿ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಅದು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಾದಾಗ 3-4 ತೊಟ್ಟು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದು ಕಿವಿ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.
2. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಅನೇಕ ಪರಾವಲಂಬಿ ಹುಳುಗಳು ಜಂತುಹುಳು, ಕಿಲುಬು ಹುಳು, ಸೂಚಿ ಹುಳು, ಮುಂತಾದವು ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೇ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆಗಳೂ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಜಿಡ್ಡು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿ ನೋವುಗಳು, ಉಬ್ಬಸ, ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದುವು ಬರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಸುಮಾರು 20ರಿಂದ 30 ತೊಟ್ಟು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದಿವಸಕ್ಕೆ ಒಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ 3-4 ದಿನತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
4. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಸುಮಾರು 15 ಕಾಳುಗಳಷ್ಟು ಅರೆದು ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನಲು ನೀಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗಿರುವ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲವೇ ದಿವಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್, 193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ದೇಹತೂಕ ಸೂಚಿ

ಎಸ್. ಪ್ರಸಾದ್

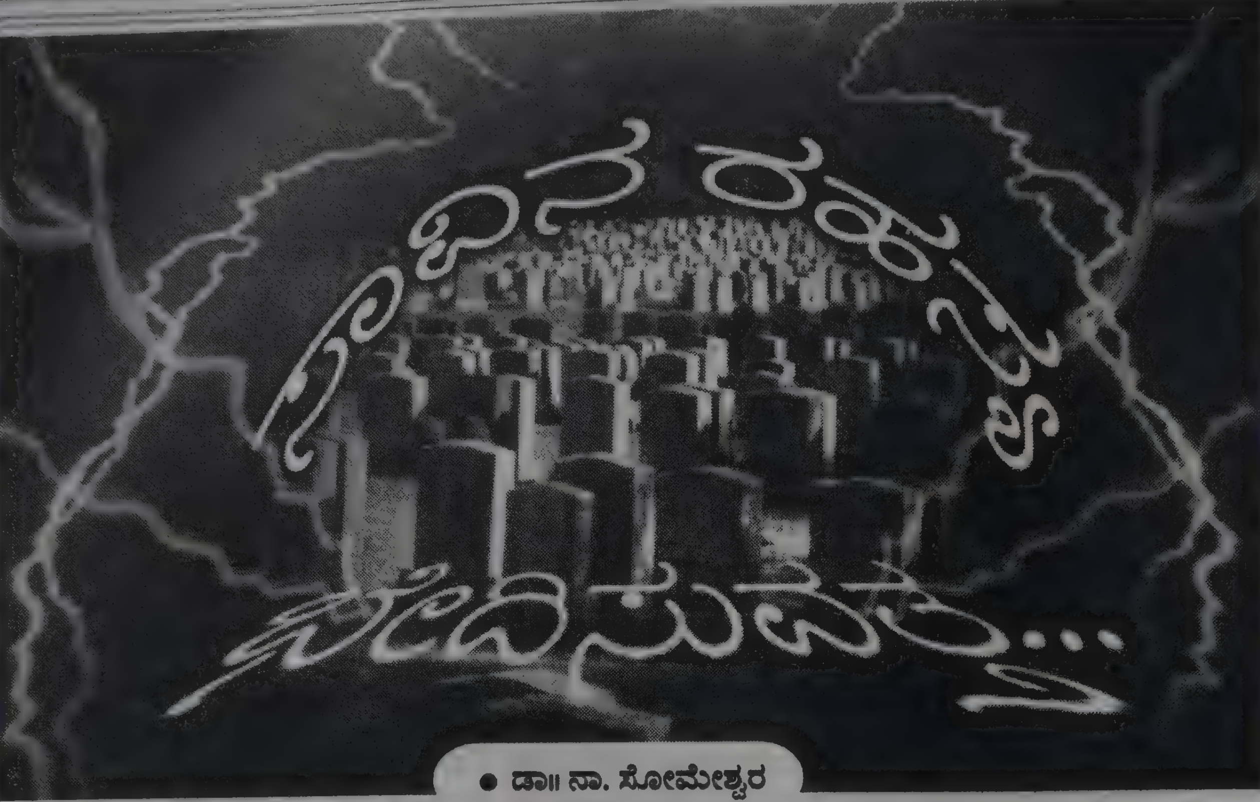
ಬೊಜ್ಜು, ದಪ್ಪ-ದಿಣ್ಣೆಯಂತಿರುವ ದೇಹವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಹೊಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬೆರ್ಚಪ್ಪನ ಹಾಗೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಬರೀ ಮೂಳೆ-ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನರಪೇತಲ ನಾರಾಯಣನಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಿಂಗಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ತಜ್ಞರ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಏಷ್ಯಾದ ಜನರ ದೇಹ ತೂಕಸೂಚಿಯ (Body Mass Index) ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿಯನ್ನು 25ರಿಂದ 23ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆ 'ದಿ ಲೆನ್ಸಟ್' ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 1997ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ದೇಹ ತೂಕಸೂಚಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿತ್ತು. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹತೂಕಸೂಚಿ 18.5ರಿಂದ 25 ಕೆಜಿ/ಚ.ಮೀ. ಇರಬೇಕು. (ನಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕ ಸೂಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು (ಕೆಜಿಯಲ್ಲಿ) ಎತ್ತರದ (ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ) ವರ್ಗದಿಂದ ಭಾಗಿಸಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸುಮಾರು ಆರು ಅಡಿ (1.84 ಮೀ. x1.83 ಮೀ) ಎತ್ತರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ 65 ಕೆಜಿ ಇದ್ದರೆ ಆತನ ದೇಹ ತೂಕ ಸೂಚಿ 19.4 ಕೆಜಿ / ಚ.ಮೀ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ದೇಹತೂಕ ಸೂಚಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ). ದೇಹ ತೂಕಸೂಚಿ 18.5ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಣಕಲಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ನಿತ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹ ತೂಕ ಸೂಚಿ 25ರಿಂದ 30ರ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಅತಿ ತೂಕ' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಂಗಡನೆಯನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಅತಿತೂಕ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಹತ್ತು ಹಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಆನೆ ಗಾತ್ರದಿಂದಾಗಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕೀಳುಭಾವನೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು, ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. ಭಾರತ ಮುಂತಾದ ಏಷ್ಯಾದ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಂತೆ ದಪ್ಪಗಿಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಅತಿ ತೂಕ' ಹಾಗೂ 'ಬೊಜ್ಜು' ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ? ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರಿಗಂತೂ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿಯಲು ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಪೌಲ್, ಏಷ್ಯಾದ ಹತ್ತು ದೇಶಗಳ ಜನರ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ, ದೇಹ ತೂಕಸೂಚಿ, ಅತಿ ತೂಕದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕೂಲಂಕಷ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಮನಾದ ದೇಹ ತೂಕ ಸೂಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗಿಂತ ಏಷ್ಯಾದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಅತಿ ತೂಕ - ಬೊಜ್ಜು ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಷ್ಯಾದ ಜನರಲ್ಲಿ ದೇಹತೂಕ ಸೂಚಿ 23ರನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಹಲವಾರು ಬೊಜ್ಜು ಸಂಬಂಧಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಬದಲು ಪೌರಾತ್ಯ (ಏಷ್ಯಾದ) ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಾನದಂಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ತಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನರಂತೆಯೇ ಇರುವ ನೆರೆಯ ದೇಶದ ಜನರ ದೇಹತೂಕ ಸೂಚಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗಿಂತ ಏಷ್ಯಾದ ಜನರು ಸಣಕಲಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುವುದೇಕೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಏಷ್ಯಾದ ದೇಶಗಳಿಂದ ದೇಹ ತೂಕ ಸೂಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ.

ವಿಷಾದನೀಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗವೆಂಬ ಗುಂಪೇ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಬಡವರು. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ-ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬೆರ್ಚಪ್ಪನಂತೆ ಬರೇ ಮೂಳೆ ಚರ್ಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರು ಬಲ್ಲಿದರು - ಶ್ರೀಮಂತರು. ಹತ್ತಿ ಮೂಟೆಗಳಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯೆ ದೇಹ ತೂಕಸೂಚಿ ಮೂರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯದ, ಆರಕ್ಕೆ ಏರದ ಸ್ಥಿತಿ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಬೆಟ್ಟದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ.



• ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

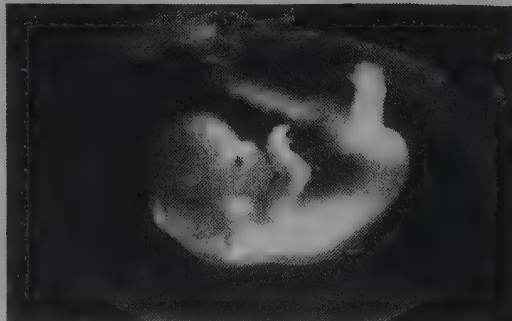
> **ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನಾದ್ಯಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತಿರುತ್ತವೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಹುಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಸಾಯುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ವಿಭಜನೆಯ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ಸಾಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೂವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ, ನಮ್ಮ ಬದುಕೆಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಸಾವಿನ ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೊದಲ ಪುಟವನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದಾರೆ.**

ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವು, ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸಿವೆ. ಸಾವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಅದಮ್ಯ ಆಸೆ ಮಾನವನ ಮನಸಿ ನೊಳಗಿದೆ. ಸಾವಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವತ್ತ ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಒಂದು ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಮೂವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅರಿತ ಕರೋಲಿಸ್ಕ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ 2002ರ ಅಂಗರಚನಶಾಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ನೀಡಿರುವುದಾಗಿ 2002 ರಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಆ ಮೂವರೆಂದರೆ - ಸಿಡ್ನಿ ಬ್ರೆನ್ನರ್, ಎಚ್. ರಾಬರ್ಟ್ ಹೊರ್ವಿಟ್ಜ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ ಎ. ಸಲ್ಸ್ಟನ್. ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಶೀರ್ಷಿಕೆ **"ಅಂಗಾಂಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಂಶವಾಹಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಯೋಜಿತ ಕೋಶ ಮರಣ"** (ಜೆನೆಟಿಕ್ ರೆಗ್ಯುಲೇಶನ್ ಆಫ್ ಆರ್ಗನ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಂಡ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ಡ್ ಸೆಲ್ಸ್ ಡೆತ್). ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರಾಂಶ ವಿವರಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಓರ್ವ ವಯಸ್ಕ ಗಂಡಸಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 100 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ (1 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ = ಒಂದು ಶತ ಸಹಸ್ರ ಕೋಟಿ = 100,000,00,00,000) ಜೀವಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಏಕರೂಪವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವಕೋಶದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆ ಜೀವಕೋಶವೇ ಯುಗ್ಮಜ (ಝೈಗೋಟ್). ಯುಗ್ಮಜವು ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಮಿಲನದ ಫಲ.

ಭ್ರೂಣ

ಯುಗ್ಮಜವು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿ ಎರಡು ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕು ಒಡೆದು ಎಂಟಾಗಿ, ಎಂಟು ಹದಿನಾರಾಗಿ, ಹದಿನಾರು ಮೂವತ್ತೆರಡಾಗಿ... ಹೀಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಂದು ಚೆಂಡು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಆಕಾರ, ರಚನೆ, ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಏಕರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ''ಭೇದ ಕರಣ'' ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಜೀವಕೋಶದ ''ಹಣೆಬರಹ'' ಬರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಯಾವ ಜೀವ ಕೋಶ ನರಕೋಶವಾಗಬೇಕು, ಯಾವುದು ರಕ್ತ ಕಣವಾಗಬೇಕು, ಯಾವುದು ಸ್ನಾಯುವಾಗಬೇಕು, ಯಾವುದು ಮೂಳೆಯಾಗಬೇಕು... ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗವನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಜೀವಕೋಶ ರೂಪಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಾದ ನಂತರ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಸತತವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಆಯಾ ಅಂಗಾಂಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಪೂರ್ಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 280 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಶಿಶುವು ಪ್ರಸವದ ಮೂಲಕ ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ಸೃಷ್ಟಿ=ಲಯ

ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆ ಹೇಗೆ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಯಸ್ಕ ದೇಹದಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನಾದ್ಯಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಹುಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಸಾಯುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶೈಶವ ಮತ್ತು

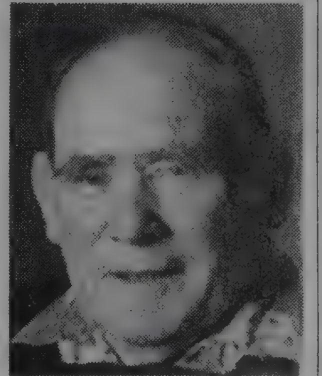


ಾಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ಹುಟ್ಟುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಜೀವಕೋಶ ಗಳಿಗಿಂತ ಸಾಯುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಯಾವ ಒಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೋಡಿದರೂ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ವಿಭಜನೆಯ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಶಾಲಾ ಮಗುವಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ, ಜೀವಕೋಶ ಗಳು ಹೇಗೆ ಸಾಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೂವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ, ನಮ್ಮ ಬದುಕೆಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಸಾವಿನ ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೊದಲ ಪುಟವನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ''ಯೋಜಿತ ಕೋಶ ಮರಣ'' (ಪ್ರೋಗ್ರಾಮಡ್ ಸೆಲ್ ಡೆತ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

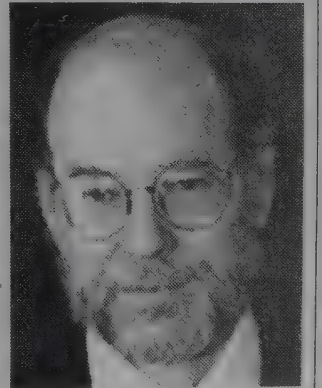
ಹುಳ

ಯಾವ ಜೀವಕೋಶ ಯಾವ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು. ಯಾವ ಜೀವ ಕೋಶ ಯಾವಾಗ ಸಾಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲು ಈ ಮೂವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಸೀನೋರ್ಯಾಬ್ಡೈಟಿಸ್ ಎಲಿಗೆನ್ಸ್' ಎಂಬ ಹುಳುವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಪಶುವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹುಳುವಿನ ಬದುಕನ್ನು ಯುಗ್ಮಜದ ಹಂತದಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಕ ಹಂತ ತಲುಪುವವರಿಗೆ, ವಯಸ್ಕ ಹಂತದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಸಾವಿನ ವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೋಶ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿ ಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಜೀವಿ ಯಲ್ಲಿ, ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಹೇಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾವನ್ನು ಯೋಜಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಂಡರು. ಇಂತಹುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮಾನವನನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಲಾಭವನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ. (ಸಾವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಮಾತ್ರ.) ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಹುಟ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲಲಿದೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಲು ನಮಗೆ ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

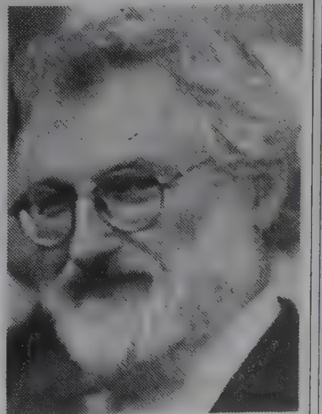
ಸಿಡ್ನಿ ಬ್ರೆನ್ನರ್: ಅಮೇರಿಕದ ಬೆರ್ಕಲೆಯಲ್ಲಿ 1927ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಇವರು ಸೀನೋರ್ಯಾಬ್ಡೈಟಿಸ್ ಎಲಿಗೆನ್ಸ್ ಎಂಬ ಹುಳುವನ್ನು ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲು ''ಮಾದರಿ ಪ್ರಯೋಗ ಪಶು''ವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಇದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಹುಳು. ಸುಮಾರು 1 ಎಂ.ಎಂ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕ ಹುಳು ಕೇವಲ 959 ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಜೀವಕೋಶ ಗಳು ವಿಭಜನೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಾಣ ಬಹುದು. ಈ ಜೀವಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಬಾಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪಶುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. ಬ್ರೆನ್ನರ್ ಅವರು ಜೀವಕೋಶ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವುದು, ಭೇದ ಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಅಪೂರ್ವ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿತು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿದವು.


ಸಿಡ್ನಿ ಬ್ರೆನ್ನರ್

ಜಾನ್ ಸಲ್ಸ್‌ಟನ್ (ಜನನ: 1942) ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕೇಂಬ್ರಿಜ್‌ನವರು. ಸೀನೋರ್ಯಾಬ್ಡೈಟಿಸ್ ಎಲಿಗೆನ್ಸಿನ ಜೀವಕೋಶವೊಂದರ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಆ ಜೀವ ಕೋಶವು ಹೇಗೆ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಭೇದಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಅಂಗಾಂಶವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿದರು. ಭೇದಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಕೋಶ ಹೇಗೆ ''ಯೋಜಿತ ಮರಣ''ಕ್ಕೆ (ಪ್ರೋಗ್ರಾಮಡ್ ಡೆತ್) ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಜೀವಕೋಶದ ಸಾವೂ ಸಹ ಭೇದಕರಣದ ಒಂದು ಭಾಗ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶವೊಂದರ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿಯೊಂದು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ (ಮ್ಯುಟೇಶನ್) ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು.


ರಾಬರ್ಟ್ ಹೋರ್ವಿಟ್ಜ್

ರಾಬರ್ಟ್ ಹೋರ್ವಿಟ್ಜ್ (ಜನನ: 1947) ಅವರು ಸೀನೋರ್ಯಾಬ್ಡೈಟಿಸ್ ಎಲೆಗೆನ್ಸಿನ ಜೀವಕೋಶದ ಸಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವರು. ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳು, ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಸಿ ಜೀವಕೋಶದ ಸಾವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಅಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾನ ವನಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.


ಜಾನ್ ಸಲ್ಸ್‌ಟನ್

ಕೋಶ ಸಂತತಿ

ನಾವು ಈಗಾಗಲೆ ತಿಳಿದ ಹಾಗೆ, ಮಾನವನು ಯುಗ್ಮಜವೆಂಬ ಒಂದು ಜೀವಕೋಶದಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ಜೀವಕೋಶ ಒಡೆದು ಒಂದು ನೂರು ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವೇ ಸರಿ. ಯುಗ್ಮಜದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಅದರ ''ಸಂತತಿ'' (ಲೀನಿಯೇಜ್) ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಜೀವಕೋಶದ ಚೆಂಡು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಭೇದಕರಣ ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದು ನರವಾಗಬೇಕು, ಯಾವುದು ಮೂಳೆಯಾಗಬೇಕು, ಯಾವುದು ಸ್ನಾಯುವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ? ಖಚಿತ ನಿರ್ದೇಶನ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ? ಈ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ''ಗಣೇಶನ ಬದಲು ಅವನಪ್ಪ'' ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಭೇದಕರಣ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ನೂರಾರು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಮತೋಲನ ಇರಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದ ವಿಷಯ. ಒಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧರಿತವಾದದ್ದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡರೆ, ಅವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ''ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು!

ಭೇದಕರಣ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗೆ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಲಾಭವಾಗಲಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಯೀಸ್ಟ್ ಮುಂತಾದ ಏಕಕಣ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾನವನಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕನಸಿನ ಮಾತು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಒಡಲಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜೀವಕೋಶದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಜೀವಂತವಿರುವಾಗಲೇ, ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೈವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಅಪೂರ್ವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸೀನೋರ್ಯಾಬ್ಡೈಟಿಸ್ ಎಲಿಗೆನ್ಸ್ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಇತರ ಸಸ್ತನಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಯೋಜಿತ ಮರಣ: ವಯಸ್ಕ ಮಾನವನ ದೇಹದ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಲಯ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೇಗೆ ಮನುಷ್ಯರು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೋ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮನುಷ್ಯರು ಹೇಗೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಹಸ್ರ ಶತಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು ಅಷ್ಟೇ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾವು ಪೂರ್ವಯೋಜಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಜೀವಕೋಶ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ''ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುವ ಪೂರ್ವ ಯೋಜಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಯೋಜಿತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಓದಿದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಪ್ಪೆಯ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕಪ್ಪೆಯ ಮರಿಹಂತವನ್ನು ನಾವು ''ಗೊದಮೊಟ್ಟೆ'' (ಟ್ಯಾಡ್ ಪೋಲ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನೋಡಲು ಮೀನಿನ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೀನಿಗಿರುವಂತಹ ಬಾಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೊದಮೊಟ್ಟೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಅದರ ಬಾಲವು ಮೊಟಕಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪೆ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಲ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ಮಾನವ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ನೋಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ 6 ವಾರಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಬೆರಳುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆರಳುಗಳಿರುವ ಕಡೆ, ಇಡೀ ಅಂಗೈ ಒಂದು ಮುದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಸುಮಾರು ತಿಮಿಂಗಲದ ಮುಂಗೈಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಏಳನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ. ಮಾಂಸ ಮುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಗ್ಗುಗಳ ನಡುವೆಯಿರುವ ಮಾಂಸ ಕರಗಲಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಟನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಆಕೃತಿ ಮೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಬೆರಳ ನಡುವಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಮಾಂಸ ಬಹುಪಾಲು ಕರಗಿರುತ್ತದೆ. 13 ವಾರಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಬೆರಳುಗಳು ಪೂರ್ಣ ರೂಪುಗೊಂಡು ಉಗುರೂ ಸಹಾ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಮಾಂಸ ಮುದ್ದೆಯ ಆಕಾರ ಹೋಗಿ, ಹಸ್ತ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ ಕಣಗಳ ಕರಗುವಿಕೆ, ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಆಕಾರ ಬರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನರಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನರಕೋಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪೂರ್ವ ಯೋಜಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನೇ ಈ ವರ್ಷದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ವಿಜೇತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅನಾವರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸೀನೋರ್ಯಾಬ್ಡೈಟಿಸ್ ಎಲಿಗೆನ್ಸಿನ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 1090 ಜೀವಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ 131 ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸತ್ತು ವಯಸ್ಕ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ 959 ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಈ 131 ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾವು ಪೂರ್ವನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

1960ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಡ್ನಿ ಬ್ರೆನ್ನರ್ ಅವರು ಭೇದಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೀನೋರ್ಯಾಬ್ಡೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಹುಳುವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ 1974ರಲ್ಲಿ ಸೀನೋರ್ಯಾಬ್ಡೈಟಿಸ್ ಎಲಿಗೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಸೀ. ಎಲೆಗೆನ್ಸ್‌ನನ್ನು ಎ.ಎಂ.ಎಸ್. (ಈಥೈಲ್ ಮೀಥೇನ್ ಸಲ್ಫೊನೇಟ್) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಕ್ಕೆ

ಡ್ಡಿದಾಗ ಅದರ ಜೀನೋಮಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯು ತಲೆದೋರುತಿತ್ತು. ವಿಧ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ರುತಿಸಿ, ಆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಕಾರಣ ಅಂಗಾಂಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಿತ್ತು. ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಣೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಾದ ಜೋಡಿ ಅನುಕೂಲಗಳು ಒಂದು ಹೊಸ ಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ (ತನ್ಮೂಲಕ ಈ ವರ್ಷದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ್ಕೆ) ಬುನಾದಿ ನ್ನು ಹಾಕಿತು.

ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ: ಬ್ರೆನ್ನರ್ ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಜಾನ್ ಸಲ್ಸನ್ ಅವರು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು. ಸಿ. ಎಲೆಗೆನ್ಸ್ ಜೀವಿಯ ಯುಗ್ಮಜ ಹಂತದಿಂದ ಹಿಡಿದು ದರ ವಯಸ್ಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ 959 ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಗ್ಗೆ ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ನರಮಂಡಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಕೋಶ ಂತತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಇವರು ಗುರುತಿಸಿದ ಮಾರ್ಗ ಖಚಿತ ಾರ್ಗ. ಎಲ್ಲ ಹುಳುಗಳು ಇದೇ ಮಾರ್ಗದ ಅನ್ವಯ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು ಾಗೂ ಭೇದಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕೋಶ ಸಂತತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೋಶಗಳು ಾಯುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಇವೆಲ್ಲ ಯೋಜಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿ ವು. ಕೋಶ ಸಾವಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಈ ೋಶ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್-1 ವಂಶವಾಹಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮೃತ ೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಲಯವಾಗಲು ನ್ಯೂಕ್-1 ವಂಶವಾಹಿ ರ್ದೇಶಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ತೋರಿದರು.

ೃತ್ಯು ವಂಶವಾಹಿ

ಸಿ. ಎಲೆಗೆನ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಬ್ರೆನ್ನರ್ ಮತ್ತು ಸಲ್ಸನ್ ಮಾಡಿದ ಲಸವನ್ನು ರಾಬರ್ಟ್ ಹೋರ್ವಿಟ್ಜ್ ಅವರು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. 1970ರ ಶಕದಲ್ಲಿ ಸರಣೀ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಕೋಶ ಸಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಂಶವಾಹಿ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಯೋಜನೆಯ ವಿವರವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದವು. 1986ರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನಾ ರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಅಧಿಕೃತ ಎರಡು ಮೃತ್ಯು ವಂಶವಾಹಿಗಳಾದ ಡ್-3 ಮತ್ತು ಸೆಡ್-4ನ್ನು ಅನಾವರಣ ಮಾಡಿದರು. ಜೀವಕೋಶ ಸಾವಿಗೆ ವೆರಡು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹೋರ್ವಿಟ್ಜ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಡ್-9 ಎಂಬ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಇದು "ಸಂಜೀವಿನಿ" ವಂಶವಾಗಿತ್ತು. ಸೆಡ್-3 ಮತ್ತು ಸೆಡ್-4 ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಇದು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮೃತ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನೂ ಇವರು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವನಲ್ಲಿಯೂ ಸೆಡ್-3ನಂತಹ ವಂಶವಾಹಿ ಇರುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಈಗ, ಸಿ. ಎಲೆಗೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೋಜಿತ ಕೋಶ ಸಾವನ್ನು ತರಲು ಯಾವ ಯಾವ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾದ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದು ಋಜುವಾತಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಸಿ.ಎಲಿಗೆನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಜ್ಞಾನ, ನಮಗೆ ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಚಲಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹಾಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲಲಿವೆ. ಏಡ್ಸ್, ನರ ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳು (ನ್ಯೂರೋಡಿಜೆನೆರೇಟಿವ್ ಡಿಸೀಸಸ್), ಲಕ್ವ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸಲು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಾವೇ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ರೋಗಗಳಿವೆ. ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳು (ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್) ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಸಾಯುವ ಬದಲು, ಚಿರಂಜೀವಿಗಳೋ ಎಂಬಂತೆ ವರ್ಧಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ವಿಪರೀತಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ಷದ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಜ್ಞಾನ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಈಗ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಭರದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಜಿತ ಸಾವನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅತೀವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಮರ್ಥ ಔಷಧ ದೊರೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ●

(47ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಡಿಲ ಕುಡಿ

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಶಿಶುಗಳು ಮುಂಗೋಪಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗು ವಂತಹ ರೇಜಿಗೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳು ಬೇಗನೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಬಹುಮಂದಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗ ತಿಯೇ. ಜನಿಸಿದ ನಂತರದ ಮೊದಲ ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳು ಅಳುವ ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೇಜಿಗೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ವೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಹುಬೇಗನೆ ಸಮಾಧಾನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿ ಸುವುದು ಭಗೀರಥ ಪ್ರಯತ್ನವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದೂ ಬೇಸರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮಗು ಅತ್ತರೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅದರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ, ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೆತ್ತವರು ಹೇಗೆ ಬೇಕೊ ಹಾಗೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆತ್ತವರು ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗು ಮತ್ತು ಹೆತ್ತವರ ನಡುವಣ ಬಾಂಧವ್ಯ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬರು ವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಏನಿದ್ದರೂ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೇ. ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಮಗು ಕಲಿಯುವುದು ಹೆತ್ತವರಿಂದಲೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆತ್ತವರು ನೀಡಿದ್ದೇ ಮಗುವಿಗೆ ವರಪ್ರಸಾದ.

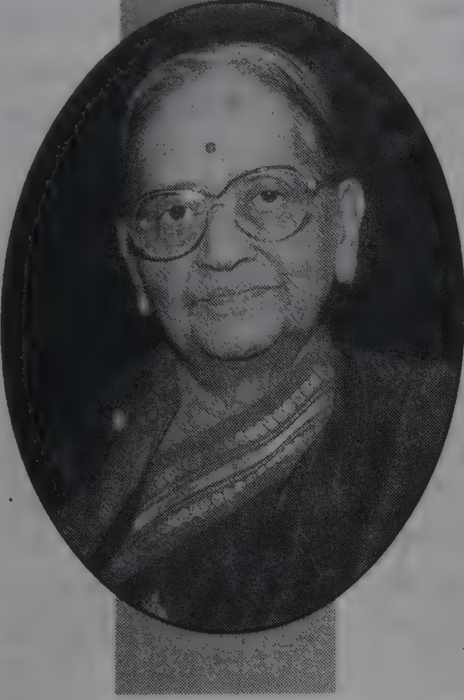
ಮಗು ಅಳಲು ಏನೇನು ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು, ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ಏನೇನು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬು ದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ. ●

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

'ಸಾಹಿತಿಗಳ ಒಡನಾಟವೇ ನನ್ನ ಟಾನಿಕ್'

ಟಿ.ಸುನಂದಮ್ಮ

● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ● ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ



'ಟಿ. ಸುನಂದಮ್ಮ'

ಈ ಹೆಸರು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ?

ಕನ್ನಡ 'ನಗೆ ಪ್ರಪಂಚ'ದ ಏಕೈಕ ಮಹಿಳಾ ಅಧಿಪತಿ ಅವರು.

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ 9ರ ಎಳೆಯದರಲ್ಲೇ ಬರೆಯಲು ಪೆನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು

ಹೂವೇ ಹೂವೇ ನೀನೆಲ್ಲಿರುವೆ?

ನಾರಿಯ ತುರುಬೊಳೂ ಇರುವೆ

ಮಾರಪಿತನ ಕೊರಲೊಳೂ ಇರುವೆ

ಯಾರು ನೀನೆಂಬುದನು ನಾನರಿತಿರುವೆ

ಎಂಬ ಪದ್ಯ ಬರೆದಿದ್ದರು. ಈ ಪದ್ಯದ ಸಾಲುಗಳು ಅಶ್ವಥನಾರಾಯಣರಾಯರ 'ಮಕ್ಕಳ ಪುಸ್ತಕ'ದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗಿದ್ದವು. ಕವನದಿಂದ ಅವರ ಲೇಖನಿ ಕಥೆಗೆ ತಿರುಗಿತು. ಮದುವೆ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಎಳೆಯ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮವಿಲ್ಲದೆ ಸಪ್ಪಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು, ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಮ್ಮನಿಂದ ಉಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಂತೂ ಆ ಬಾಲವಿಧವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು 'ಹೂ ಬಾಡಿತು' ಎಂಬ ಕಥೆ ಹೆಣೆದರು. ಇದು ಅವರು 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಕತೆ. ಅದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಮುಂದೆ '12 ವರ್ಷ' ಎಂದೇ ಬರೆದು ಅವರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದ್ದವು.

ಇದು ಅವರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಾತಾಯಿತು. ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹಿರಿಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಪುತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದ ಅವರು ಅಪ್ಪನ ವರ್ಗಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೂ ಊರೂರು ಅಲೆಯಿತು. ಇಷ್ಟಾಗ್ಯೂ ಅವರ ಓದಿಗೆ ಭಂಗ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಏಳನೇ ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿರುವಾಗಲೇ ಹಸೆಮಣೆ ಏರಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಅವರು ಕಾಲಿಟ್ಟದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರ ಮನೆ. ಗಂಡ ಆಗಿನ್ನೂ ಇಂಟರ್ ಮಿಡಿಯೆಟ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಈ ಇಬ್ಬರೂ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಂಪತಿಗಳು' ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸಿ, ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಸಂಸಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು.

ಆ ಬಳಿಕ ಸುನಂದಮ್ಮ ಗಂಡನೊಡನೆ ಪುಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಟೆನಿಸ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಹಿಡಿದರು, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿಯನ್ನೂ ಕಲಿತರು, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪ್ರಹಸನಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ವಕೀಲರಾಗಿದ್ದ ಅವರು ಪತಿ ಅನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೆಕ್ರೆಟೆರಿಯೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

"ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನಗಳು ಅವ್ರಿಗೆ ಅರ್ಥವೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಬರೀತಿದ್ದಾಳೆ ಅಂದ್ಕೊಡಿದ್ರು" ಎನ್ನುವ ಸುನಂದಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇರದೇ ಇರುವ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಶಿವರಾಮರ ನಗೆ ಕೂಸು "ಕೊರವಂಜಿ"ಯ ಆರಂಭದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅದು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರೆದು ಮನೆಮಾತಾದರು. ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲೂ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಪ್ರಸುತ್ತಪಡಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವರು.

ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳ 86ರ ನಗೆಬುಗ್ಗೆ ಉಕ್ಕಿಸುವ ಟಿ. ಸುನಂದಮ್ಮನವರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪಾತ್ರ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಾವು ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ವೈಯಾಲಿಕಾವಲ್ ಗಾಯತ್ರಿ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು.

"ನಾನು ಹುಟ್ಟಿರುವ ಕುಟುಂಬ ತಲೆ - ತಲಾಂತರದಿಂದ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ - ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆತನ. ಎಲ್ಲವೂ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೀತಿತ್ತು. ಇದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರಬಹುದು. ಇದರರ್ಥ ನಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗೀದಿನಿ ಎಂತಲ್ಲ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಶಸ್ತ್ರ



ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಟಿ. ಸುನಂದಮ್ಮ (1977).

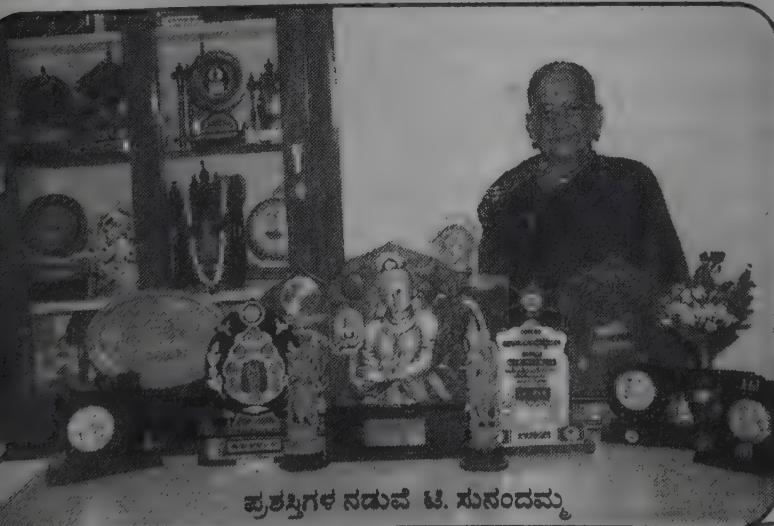


ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಆಗಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಈಜಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೀನಿ."

ನೀತಿಸೂತ್ರ: ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಕಾಲ ನಿಯಮ, ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು ಇವು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು.

ಪ್ರಭಾವ: ನನ್ನ ತಾತ (ತಾಯಿಯ ತಂದೆ) ಡಿ. ೆಂಕಟರಾಮಯ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು. .2ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ವಿಯೋಗವಾಗಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ 6 ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಸನ್ಯಾಸಿಯಂತೆ ಸಂಸಾರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು ಸಂಸ್ಕೃತ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಆಡಿ ಬೆಳೆದದ್ದು. ತಾತನವರ ಬಳಿ ಎಸ್‌ಎಸ್ ಎಲ್‌ಸಿವರೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪಾಠ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರಾದಾಗ ಅವರು "ಇನ್ನು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಡ, ನೀನು ನನ್ನ ಕಡೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಿನಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟೆ ಎಂದು ಆಪಾದನೆ ಬರುತ್ತದೆ" ಎಂದಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ನಿಷ್ಠೆಯ ಜೀವನವೇ ನನಗೆ ಆದರ್ಶ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರ: ನಾನು ಮೂಲತಃ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಪದ್ಧತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ನನಗೆ ಪ್ರಿಯ. ಆದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದೂ ನಾನೇನೂ ಹೇಳಲಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಈಚೆಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಒಂದು ತತ್ವವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆ ಮಾಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.



ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಟಿ. ಸುನಂದಮ್ಮ



ಮಹಿಳಾ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಸಂಗಮ :ಕಾಸರಗೋಡು ಮಹಿಳಾ ಸಮ್ಮೇಳನದಲಿ ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ವೈದೇಹಿ, ಎ.ಪಿ. ಮಾಲತಿಯವರೊಂದಿಗೆ

ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ: ನಾನು ಮೊದಲು ವಾಕಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ತರಕಾರಿ, ಮನೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ತರಲು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಬಿದ್ದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಟ್ಟೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆದಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದುಹಾಕಿಸಿ ಕೃತಕ - ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ: ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಾಸ್ಯ ಮನೋಭಾವ ಇತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾರೆ. ತಾತನ ಬಳಿ ಸಹ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತಿರದ ವಾತಾವರಣ ಆಗಿನದು. 1950 ರವರೆಗೆ ನಾನು ಬೆಳೆದದ್ದು ಗಂಭೀರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೇ ಎನ್ನಬಹುದು. 'ಕೊರವಂಜಿ'ಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದುದೇನೋ ಹಾಸ್ಯ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಹೋದರ ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾತು-ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬರೆಯೋಕೆ ಕುಳಿತರೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಸ್ಯ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತೆ.



ದುಃಖದ ನಡುವೆಯೂ ಹಾಸ್ಯಸೃಷ್ಟಿ: ಮಗನ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವು ನನ್ನನ್ನು ಧೃತಿಗೆಡಿಸಿತಾದರೂ, ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡೆ. ದುಃಖ ನುಂಗಿಕೊಂಡೇ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಹಾಸ್ಯಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ.

ನನ್ನ ಟಾನಿಕ್: ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಒಡನಾಟ. ನಾನು ವಿವಿಧ ಸಭೆ - ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಸಾಹಿತಿ - ಮಿತ್ರರ ಜೊತೆಗಿನ ಮಾತುಕತೆ ನನಗೆ ಹೊಸ ಹುರುಪನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಭೆ- ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಒಂದು ವಾರ ನಾನು ಅದರ ಪ್ರಭಾವಲಯದಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದುವೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ 'ಟಾನಿಕ್' ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಕೃತಿ : ಸ್ತ್ರೀ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ
ಲೇಖಕರು : ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ
ಪುಟಗಳು : 64 ಬೆಲೆ: 15 ರೂ.
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ವಿಶ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶನ, ನಂ. 168, 2ನೇ ಮಹಡಿ, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ. ಕಾಲೋನಿ, ಕೆಂಗೇರಿ ಉಪನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು -60

ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯ - ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತಾಗಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಕೃತಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಸರಾಂತ ಪ್ರಸೂತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಥಮ ಮಹಿಳಾ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ತಜ್ಞೆ ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿರುವ 18 ಬಿಡಿ ಲೇಖನಗಳು ಉದಯವಾಣಿ ಹಾಗೂ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದಂಥವು. ಅವನ್ನು ಕ್ರೋಢಿಕರಿಸಿ ಇದೀಗ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

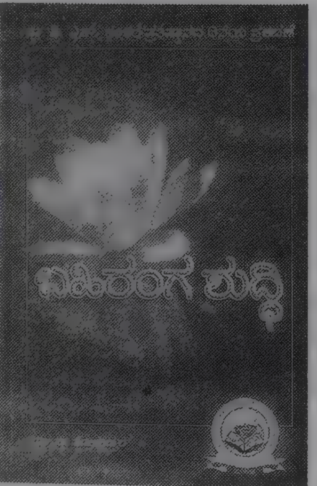
ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಋತುಚಕ್ರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಗರ್ಭನಿರೋಧ, ಗರ್ಭತಡೆ ಸಾಧನಗಳು, ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮುಂತಾದ 18 ಲೇಖನಗಳಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಓದಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳಿವು. •

ಕೃತಿ : ಹಳಿ ತಪ್ಪದ ಹೆರಿಗೆ
ಲೇಖಕರು : ಡಾ|| ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್
ಪುಟಗಳು : 70 ಬೆಲೆ: 50 ರೂ.
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಗುಲಬರ್ಗಾ

ಹೆರಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕೃತಿಯಿದು. ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯದ ವಿಷಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹಿರಿಯ ಲೇಖಕಿ ಡಾ|| ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್ ಈ ಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜನನಾಂಗಗಳು, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ಅಸಹಜತೆಗಳು, ಗರ್ಭ ಜಲದ ಅಸಹಜತೆಗಳು, ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಮಗಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದ 18 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ಓದಿ, ಮುಂದೆ ತಾನು ಅಥವಾ ತಮ್ಮವರು ದಾಟಬೇಕಾಗಿರುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಮಗ್ಗಲುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. •



ಕೃತಿ : ಬಹಿರಂಗಶುದ್ಧಿ
ಲೇಖಕರು : ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಪುಟಗಳು : 176 ಬೆಲೆ: 90 ರೂ.
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಗುಲಬರ್ಗಾ

'ನಮ್ಮ ದೇಹ ದೇವನಿರುವ ದೇಗುಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ದೇವರಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಶುಚಿಯಾಗಿಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ ಪುಸ್ತಕದ ಸಂದೇಶವಿದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಅಂಗಶುದ್ಧಿ, ದಂತಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಒಳಉಡುಪುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಪಾದಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮುಂತಾದ 15 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ.

ಶುದ್ಧಿ ಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಓದಲೇ ಬೇಕಾದ ಕೃತಿಯಿದು. •



ಕೃತಿ : ದಂತಾಂತರಂಗ
ಲೇಖಕರು : ಡಾ|| ಗುರುರಾಜ ಅರಕೇರಿ
ಪುಟಗಳು : 94 ಬೆಲೆ: 60 ರೂ.
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಗುಲಬರ್ಗಾ

ಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ದಾಳಿ ಇಡುತ್ತಿವೆ. ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು "ವಿಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ"ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಬಿಡಿ ಲೇಖನಗಳ ಗುಚ್ಛವಿದು.

ಬಾಯಿಯ ಪ್ರಾಂಗಣ, ದಂತಕ್ಷಯ, ಕೃತಕ ದಂತ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ, ಬೇರುನಾಳದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವ ವಿಧಾನಗಳು, ದಂತಧಾವನಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲಿನ ದಾರದ ಬಳಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ಸೀಳ್ದುಟಿ, ಸೀಳಂಗಳ ದೋಷ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಮುಂತಾದ 32 ಬಿಡಿ ಲೇಖನಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ.

ಯುವ ದಂತವೈದ್ಯ ಡಾ|| ಗುರುರಾಜ ಅರಕೇರಿಯವರ ಈ ಪ್ರಥಮ ಕೃತಿ ಸಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. •

ಪುಸ್ತಕ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳ: ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ 425, ತಿಲಕ ನಗರ, ಕುಸನೂರ್ ರಸ್ತೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ 585105.

ಬದಲಾವಣೆ ಬದುಕಿನ ನಿಯಮವೆಂಬಂತೆ ಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ೀಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗೆಗೂ ಈಗ ಬದಲಾದ ಭಿಪ್ರಾಯಗಳುಂಟು.

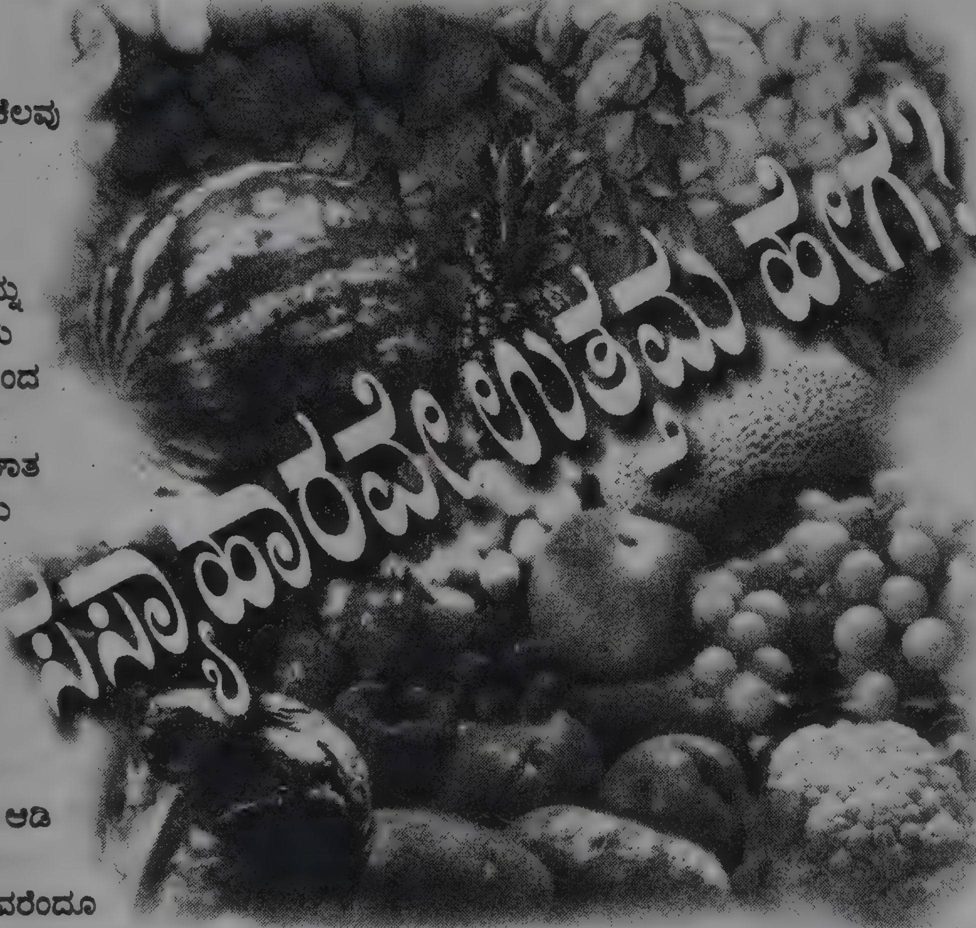
ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಾರಯೋಜಕರು, ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಂದು ಮೂಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಆದರೆ, ಇಂದು ಂಸವನ್ನು 'ಅಗ್ರಪಂಕ್ತಿಯ ಕೊಲೆಗಡುಕ ಾರ್ಥ' ಎಂದು ಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತ್ಯ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುವ ಣಾಂತಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಬೀತಾಗಿದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ುಕ್ತವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ರಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ್ಯಾಹಾರದ ಬಗೆಗಂತೂ ನೇಕ ಮಿಥ್ಯಗಳು ಪ್ರಚಲಿತ ಗಿವೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳನ್ನು ರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವದವ ದೂ, ಮತಭ್ರಾಂತರೆಂದೂ ಆಡಿ ಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತರದ ಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರೆಂದೂ ಷಿಸುವ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಇಂದು, ಇದು ಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ಪಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾರಾಭ್ಯಾಸವೆಂದೂ, ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಎಂದೂ, ಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದೆಂತಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾ ಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವವರಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ನಿಜಕ್ಕೂ ತ್ತಮವಾದದ್ದೆಂಬ ನಗ್ನಸತ್ಯ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಿಕ ಆಕಾರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳು ುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ರಚನೆಯೂ ಕೂಡ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಂತೆಯೇ ಇದೆ. ನಮಗೆ, ಮೃಗಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗಿರುವಂಥ ಮೊನಚಾದ ಹಲ್ಲು-ಉಗುರುಗಳಿಲ್ಲ.

ದವಡೆ ಮತ್ತು ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಜೊಲ್ಲು ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಕಲೈನ್ (Alkaline). ಇದು ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವಂಥಾದ್ದು. ನಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಉದ್ದದ ಕರುಳನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆವರುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ



ಅಂದರೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಧಿಕವಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಕಾರಣ.

ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನ VEGETUS ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದದ್ದು VEGETARIAN (ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್). ಇದರ ಅರ್ಥ- ಪರಿಪೂರ್ಣ, ಜೀವಂತ, ತಾಜಾತನ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಎಂಬುದಾಗಿ. ಲಘುವಾಗಿ ಕೇವಲ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳೆನ್ನದೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತತ್ವ ಹಾಗೂ ನೀತಿ ಪ್ರಧಾನ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕಿದೆ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ

ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸವೆಂದೂ, ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಎಂದೂ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದೆಂತಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವವರಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದೆಂಬ ನಗ್ನಸತ್ಯ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

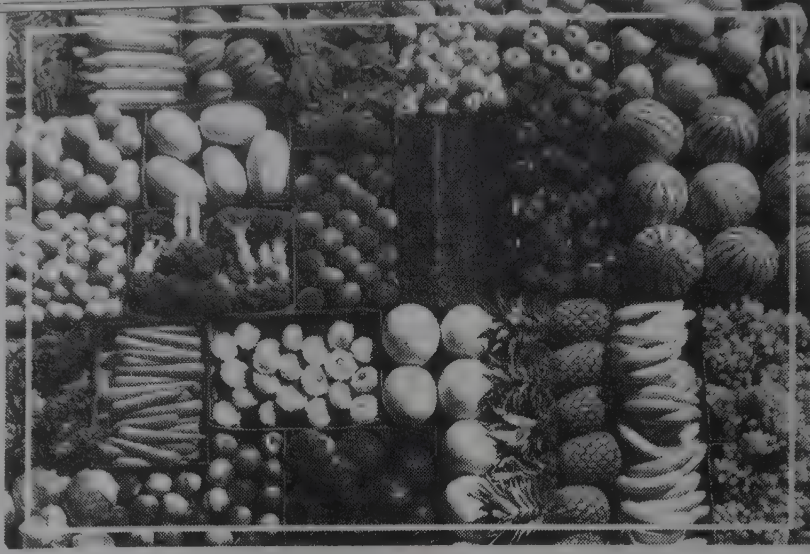
ಡಾ|| ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಹಾಗೂ ಆಂತರ್ಯದ ರಚನೆಗೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರಿನಂಶವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳೇ ನಮಗೆ ಸಹಜ ಆಹಾರವೆಂದು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯನ ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನಾವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳ ಎಲ್ಲ ಗುಣ-ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಒಂದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೇ ಸರಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಂದು ಸವಾಲು ಅಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವನೀಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಇಂದು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ

ಗಳಾಗಲು, ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಲವಣಾಂಶ ಗಳು - ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಬೀಜಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ 'ಸುಮಿಶ್ರಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರ'ದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರಾಗುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಮುಕ್ತ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಕುರಿತಾಗಿ ಏಳುವ ಕೆಲವು ಸಂದೇಹಗಳು



✶ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಒಂದು ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರಾಗದೆ?

ಇಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ - ರಸಾಯನಿಕಗಳೇ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವಾಗಿದ್ದು ಭಿನ್ನವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

✶ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಲುವ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡಾಗುವರೆ?

ಸಮತೋಲನ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ VIT-B12 ನಂಥ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ (PHYTOCHEMICALS) ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

✶ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-12 ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಈ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಂತರ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 2ರಿಂದ 4 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. (ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.) ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಹಾಲಿನಿಂದ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶವು ಹೀರಲ್ಪಡದೆ ಕೊರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

✶ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಲು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಸಹಾಯಕವಾದ್ದರಿಂದ ಎರಡೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಇತರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ-ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು-ಬೀಜಗಳು, ಹುರುಳಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಎಳ್ಳು, ಕಾಕಂಬಿ, ಜೇನುಬೆಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ.

✶ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಸಾರಜನಕ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಹಿಟ್ಟುಮಾಡುವಂಥ ಎಲ್ಲ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವಿದೆ. ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಟಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವಂಥ 'ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ಸ್' ಅನ್ನು ದೂರ ಇಟ್ಟು ಇಡಿಯಾದ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೊರೆತು, ಸೂಕ್ತವಾದ ತೂಕ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ''ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಸಾರಜನಕ'' ಎಂಬುದು ಮಿಥ್ಯ. ದೇಹ ರಚನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ 'ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್'ಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿವೆ. 'ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್'ನ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಡಿಯಾದ ಧವಸಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು-ಕಮ್ಮಿ ಇರುವುದು ನಿಜ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹವು ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

✶ ಇಡಿಯಾದ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರವೆ?

ಹೌದು. ರಿಫೈನ್ಡ್ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡುವಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಝಿಂಕ್, ಸೆಲೆನಿಯಂ, ಕಾಪರ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಪೋಷಕಾಂಶ-ರಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಲ್ಯೂಟಿನ್, ಗೋಧಿಯ ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕ್ಯಾರೊಟಿನಾಯ್ಡ್‌ನಂಥ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂಥ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡಂಟ್ಸ್‌ಗಳೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ

* ಇಡಿಯಾದ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳು, ಬೀಜಗಳು-ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾದ ವಸ್ತುಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ವಿಧದ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯವೆನಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ, ತುಂಬ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಂದೆನಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಿ, ಇಡಿಯಾದ ಅನ್‌ರಿಫೈನ್ಡ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿಗಳಿರಲಿ.
* ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ.
* ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈದೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಮೂಲವೂ ಸೇರಿರಲಿ.
* ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲುಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಸುಳೆಗಳಿಗೆ, ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ, 4ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಪೂರಕ - ಟಾನಿಕ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ತಾಯಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಬಿ-12.
* ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯದೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಎಳ್ಳು, ಕಡಲೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಗೋಡಂಬಿ ಇತ್ಯಾದಿಯೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

ವಿಳಾಸ: ಉಪನ್ಯಾಸಕರು,
ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ,
ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 2.





ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

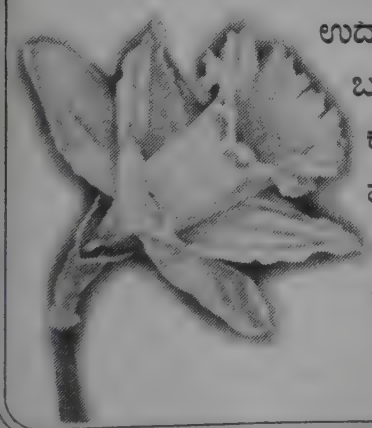
● ಸೃಜನ

ಡ್ಯಾಫೋಡಿಲ್

ಡ್ಯಾಫೋಡಿಲ್ ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶೀಯ, ಶತಾಂಗಟಕಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ತುತ್ತೂರಿಯಾಕಾರದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಉದ್ದನೆಯ ದೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಹೂ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಅಗಲ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಸಜಾತೀಯ ಪುಷ್ಪವರಣಗಳ ಕೊಳವೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾಶ್ಮೀರ ಮತ್ತು ಪರ್ಶಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಬಿಳಿ, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಗಡ್ಡೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ವರ್ಣದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಹಳದಿ ವರ್ಣದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಹಿರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ್ದು ಮಾತ್ರ ವಿಷವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡ್ಯಾಫೊಡೀಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹ ಇದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ. ವನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಾನಗಳಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹುಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ, ಕಂಟಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವಾದ ಮರಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾಟಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುವು.



ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

★ ಡ್ಯಾಫೋಡಿಲ್‌ನ ಕಹಿ ವಿಧದಲ್ಲಿ ರೆಸಿನ್ ಇದ್ದರೆ, ಸಿಹಿ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವುದು. ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಡ್ಯಾಫೊಡಿಲ್ ಮೂತ್ರಜನಕ, ನಿದ್ರಾಜನಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

★ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ನರಳುವ ವಾತರಕ್ತ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

★ ಡ್ಯಾಫೋಡಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ತ್ರಿಕಟು (ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಪಿಪ್ಪಲಿ) ಚೂರ್ಣದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತವಿರುವಾಗ ಕಹಿ ಡ್ಯಾಫೊಡಿಲ್ ವಿಧವನ್ನು ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತರಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಡ್ಯಾಫೊಡಿಲ್ ಬೇರನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಡ್ಯಾಫೊಡಿಲ್‌ನ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

★ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಉಸಿರಾಟವಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ವಿಧದ ಡ್ಯಾಫೊಡಿಲ್ ಉಪಯುಕ್ತ.

★ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಅಪಸ್ಮಾರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

★ ಡ್ಯಾಫೊಡಿಲ್ ಮತ್ತು ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅರ್ಧಿತ (ಫೇಶಿಯಲ್ ಪ್ಯಾರಾಲಿಸಿಸ್)ದಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಲು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ●

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯೋಗಾಕ್ಕೆ ಭಾರೀ ಯೋಗ ಬಂದಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಯೋಗಾ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಸಡಿಲುಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಕಾಯಲು ಯೋಗಾ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಯೋಗಾಕ್ಕೆ ಇದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ರೀತ್ಯಾ ಯೋಗವನ್ನು ಬಳಸಿ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ವೈದ್ಯ ವರ್ಗವೊಂದು ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಯೋಗಾ ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ನಡೆಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯೋಗಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಯೋಗಾ ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ, ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ನಡೆಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯೋಗಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಯೋಗಾ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ಐದು ವರುಷದ ಬಳಿಕ ಯೋಗದ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿ, ಆಸ್ತಮಾದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವವರು ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಅವರು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಯೋಗಾ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬದುಕಿನತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುವದು ಸಾಧ್ಯ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಹಲವರು ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ರೋಗರುಜಿನವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದು ಎಂದೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (WTTO) ಹೆಲ್ತ್ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ The complete sense of well being ಎಂದು ಅರ್ಥ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. 'ವೆಲ್ ಬಿಯಿಂಗ್- ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವುದು' ಎಂದರೆ ಏನು? ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದಿರುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಿರಲು ಯೋಗಾ ಸಹಾಯಕ.

ಐದು ವರುಷದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗಾ ಕಲಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಆಟದಂತೆ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಧ್ಯಾನದಂಥ ಉನ್ನತ ಹಂತದ ತರಬೇತಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದ ಆಸನಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಾಗದು, ಕಾಲು ತಲೆಯ ಸುತ್ತ ತರಲಾಗದು ಎಂದೆಲ್ಲ ಎಣಿಸಿ ಹಿಂಜರಿಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಯೋಗಾ ಎಂಬುದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಡಲು. ಆಸನಗಳು ಅದರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪಾಲು ಮಾತ್ರ. ಉಸಿರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಸಡಿಲಿಕೆ ಮಾರ್ಗಗಳು, ಧ್ಯಾನಗಳು ಎಂದು ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿರುವುದೇ ಯೋಗಾ. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಎಂಬುದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕೂಡ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಯೋಗನಿದ್ರೆ, ಡೀಪ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್, ತ್ವರಿತ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ನಮಗೆ ಇಂದು ಬರುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಬತ್ತು ಶೇಕಡಾ ಸೈಕೋಸೋಮಟಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿಯು ದೇಹವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಧಾರಣ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದವರೆಗೆ ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ. ಹೀಗೆ ಬಾಧಿತರಾದವರು ಯೋಗಾದಲ್ಲಿ ಈಡುಗೊಂಡರೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಶನ್ ಎಂಬ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆಯಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆ ಅಷ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗಾ ಒಂದು ವರಪ್ರಸಾದ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಹೃದಯವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯೋಗಾ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಫಲ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಧಿಕವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿರಂತರ ಪರಿಹಾರ ಸೂತ್ರವೆಂದರೆ ಯೋಗಾ. ಯೋಗಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗೆ ಟಾಟಾ ಹೇಳುವುದೂ ಸಾಧ್ಯ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಆರಂಭ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಯೋಗಾ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು. ದೇಹ ಗುಂಡಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯ ತಿನ್ನುವುದಷ್ಟೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕುಂದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ದಪ್ಪ ತಗ್ಗಲು ಯೋಗಾವೇ ಸಹಜ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ

ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಳಭೀತಿ, ಡವಡವಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಯೋಗಾ ಮಾಡುವುದು ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಇರುವವರಿಗೆ ಕೂಡ ಯೋಗಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಚಿಂತೆ, ಮಸಾಲೆಭರಿತ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳೇ ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇರಿಟೇಬಲ್ ಬೋವೆಲ್ ಎಂದೊಂದು ಇದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತುಂಬ ಜನರು ಇದರ ಬವಣೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಡಿಗಡಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತವರು ಯೋಗಾ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಇರುವವರು ಶ್ವಾಸ ಎಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಅವಸ್ಥೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಉಸಿರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಯೋಗಗಳು, ಧ್ಯಾನಗಳಿತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಒಗ್ಗದಿಕೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಂಥ ಚರ್ಮರೋಗ, ಎಡೆಬಿಡದೆ ಸೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷ ಯೋಗಾಗಳು ಕೂಡ ಇವೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಗೆಂದೂ, ಮುಕ್ತಿಗೆಂದು ರಾಜಯೋಗಾ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಎಂದು ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಿದ್ದರೂ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದವುಗಳೆಂದರೆ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಆಸನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ರೋಗ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಪಾರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಧಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು.

ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಒಂದು ರೋಗವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಆ ಮದ್ದುಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದು ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಯೋಗಾ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಲೇ ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಲವಕಾಶವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತುಸುತುಸುವೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಯೋಗಾಯಾಮವನ್ನು ತುಸುತುಸುವೇ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತ ನಡೆಯಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವ ಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲಿಕ್ಕಷ್ಟೇ ಯೋಗವಲ್ಲ. ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾದಿಯಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತ ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ವಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ ಕಾಣಿಸುವ ಮನ, ದೇಹದಿಂದೊಡನಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ●

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೇನು?

● ಸಿ.ಎ. ವಿದ್ಯಾಧರ

ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ.

'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದರೆ - ಓರ್ವ ರೋಗಿಗೆ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕೃತ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಬರುವ ಮೊದಲು ನಾವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕ್ರಮಗಳು. 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಯನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಹಲವು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

★ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಕೂಗಿ ಕರೆಯಿರಿ.

★ ಉಸಿರಾಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಬಾಯಿ-ಬಾಯಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಕೊಡಿರಿ.

★ ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅನುಸರಿಸುವುದು. CARDIO PULMONARY RESUSCITATION - (PR)

"F A K" – ಎಂದರೇನು?

ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ (FIRST AID KIT)ನಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಅಢೇಸೀವ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್, ಅಢೇಸೀವ್ ಟೇಪ್‌ಗಳು, ಹತ್ತಿ, ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು, ಜೀವರಹಿತ ಗೇಜ್ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು, ನ್ಯಾಪಕಿನ್‌ಗಳು, ಸ್ಕಾರ್ಫ್, ಕರವಸ್ತ್ರಗಳು, ಕೊಳೆರಹಿತ ಬಟ್ಟೆಗಳು (ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು)
2. ಐಕಸ್, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಾಟಲ್, ಬರ್ಫಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಉಷ್ಣತಾಮಾಪ ಸೇಫ್ಟಿಪಿನ್, ಕತ್ತರಿ - ಯಂತ್ರಗಳು.
3. ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಾಮಿನ್, ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್, ಆ್ಯಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಮುಲಾಮು, ಐಬುಪ್ರೊಫೇನ್, ಜೀವಾಣು ರಹಿತ ಕಣ್ಣಿನ ಔಷಧಗಳು, ಹಲ್ಲು ನೋವಿನ ಜೆಲ್ - ಇತ್ಯಾದಿ.
4. ಸುವಾಸನಾರಹಿತ ಸೋಪು; ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಕೈ ಗ್ಲೋವ್ಸ್‌ಗಳು, ಕಂಬಳಿ.

ಅವಘಡಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರತೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಕರೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: "ವಿಜ್ಞಾನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ಸ್"
ಬಿ.ಹೆಚ್. ರಸ್ತೆ,
ಸಾಗರ - 577 401, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ

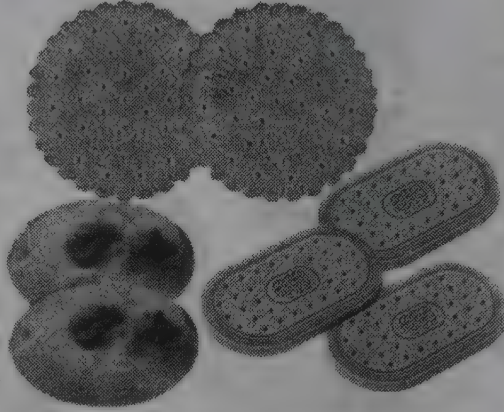
ಬಳಕೆದಾರರಿಗೇನು ಗೊತ್ತು. ಜಾಹಿರಾತಿನ ಮೋಡಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಗುಡ್ಡೇ, ಕ್ರಾಕ್‌ಜಾಕ್‌ಗಳ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಾಂಡೆಡ್ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳ ಬಂಡವಾಳವೇನು? ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಕುರಿತ ಬಳಕೆದಾರರ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಂಸ್ಥೆ ಗುಜರಾತಿನಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಗೀತಾ ಭಟ್

ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಖರೀದಿಸುವಿರಾ? ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಬ್ರಾಂಡು ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಗುಜರಾತಿನ ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಸಿ. ಸಂಸ್ಥೆ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿತು. ಬಿಸ್ಕತ್ತಿನ 19 ಬ್ರಾಂಡುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತು. 6 ಚಿಲ್ಲರೆ ಬಿಕರಿಯಾಗುವ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಸಹ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾದವು. ಚಿಲ್ಲರೆ ಬ್ರಾಂಡುಗಳಂತೂ ತೌಡು ಹೊಟ್ಟಿನಂತೆ ನಿರರ್ಥಕ. 19 ಬ್ರಾಂಡು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಯಾ ಕಂಪೆನಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಅಪರೂಪದ ಖನಿಜ, ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿಲ್ಲವಂತೆ. ಇದ್ದದ್ದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಾನಿಯಾ ಟೈಗರ್ ಬ್ರಾಂಡಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮಾರಿಯಾ ಗೋಲ್ಡ್, 50-50 ಬ್ರಾಂಡು ಸೈಗಿಟ್ಟಿಸಿತು.

ಸಿಹಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಬೇಕೇ? ಬ್ರಿಟಾನಿಯಾ, ಪಾರ್ಲೆ ಜಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬೇಕ್‌ಮೆನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಬ್ರಿಟಾನಿಯಾ ಕ್ರಾಕರ್ಸ್ ಗುಣಮಟ್ಟ ತೃಪ್ತಿಕರ. ಪಾರ್ಲೆ, ವಿಂಡ್ಸರ್ ಅವಂತಿ ಕಂಪೆನಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಸಹಾ ತೃಪ್ತಿಕರ. ಕ್ರಾಕರ್ಸ್ ತಿನ್ನುವಿರಾ? ಒಂದೆರಡು ಕಿವಿಮಾತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲರಿ ತುಂಬಿದೆ! ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳು ಇಂಥ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಬಿಡಬೇಕು. ಚಿಲ್ಲರೆ ಬಿಕರಿಯಾಗುವ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಸೋಡಿಯಂ ತುಂಬಿದೆ. ಅದು ಸಹ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನುಚಿತ. ಬ್ರಾಂಡುಗಳು ಜಾಹಿರಾತು ಮಾಡುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದ್ವಿಗುಣಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಭರಿತ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಭಕ್ಷಣೆ ಅಪಾಯ ತಂದೀತು.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಳಿ ಶಿಫಾರಸು ಮೇರೆಗೆ ಸರಾಸರಿ ತಲಾ 400 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಡಿಕೆ ವಯಸ್ಕರಿಗಿದೆ. ಕೆಲ್ಲಾಗ್ಸ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ (142 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಬ್ರಿಟಾನಿಯಾ ಟೈಗರ್ (125 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) ಪಾರ್ಲೆ ಮಾರಿಯಾ (106 ಗ್ರಾಂ)ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂಗೆ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಟ್ಟ ಅಡಕಗೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಸರಿ. ಬಿಸ್ಕತ್ತಿನ ಚಿಲ್ಲರೆ ಖರೀದಿ ಅಸಮಂಜಸ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಬಳಕೆದಾರರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮಟ್ಟ ಇರಬೇಕಾದ ನಿಗದಿತ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ 7 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಿದೆಯಂತೆ. ಅವುಗಳ ಗರಿಮುರಿ ತನಕ್ಕೆ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಬೇಕೆಂದು ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಕಂಪೆನಿಗಳ ಕೈಚಳಕದಿಂದಾಗುತ್ತದೆ.



ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬೇಡಿಕೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸುಮಾರು 50 (ಮಹಿಳೆಗೆ) 60 (ಪುರುಷನಿಗೆ) ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು. ಪ್ರತಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ತಿಂದರೆ ದೊರಕುವ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರೊಟೀನು 10 ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಕಂಪೆನಿ ಜಗಜ್ಜಾಹೀರುಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಅಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಪ್ರೊಟೀನು ಬೇಡಿಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ. ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸುವ ಸಿಹಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬಿಸ್ಕತ್ತು ತಿಂದರಲ್ಲ - ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿರಿ.

ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಬೇಡಿಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆ. ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ನಿರೋಧಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ಅದು ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಹೃದ್ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಘದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು. ಹಾಗೆಂದು 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಸಮೃದ್ಧ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕರುಳು ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಕೆಲಸದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂಬ ತನಿಖಾ ವರದಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಳಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಂದು ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಮಹತ್ವ ಮರೆಯಲಾಗದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಿ ಅಭಿಯಾನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಪ್ರೊ. ಮ್ಯಾಕ್ಸಿ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರದ ಅಂಗವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹೇರಳ ಸೇವನೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೇ ಸೈ. ಸೇಬು ಎಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಕೈಗೆಟುಕುತ್ತದೆ. ಬಡವರ ಸೇಬು ಸೀಬೆಯು ಸಹ ಅತ್ಯುಪಕಾರಿ. ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ 600 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಸೀಬೆಯಲ್ಲಿ 220 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನುಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ 120 ಗ್ರಾಂ ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಉಪಲಬ್ಧ. ಒಂದಂಶ ನೆನಪಿಡಿ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸುಮಾರು 100-120 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಕ್ಕದೇನೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ಕರ್ವಿರೋಗ ತಡೆಗೆ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಬೇಕು. ಮೊಳಕೆ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಹೇರಳ. ಬ್ರಾಂಡುಳ್ಳ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದ ಒಂದು ಬಾಟಲಿಗೆ ರೂ. 7.50 ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅನ್ನಾಂಗಕ್ಕಿಂತ ಅಗ್ಗದರದ ನೆಲ್ಲಿ ಚಟ್ನಿ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಸೆಲಿನ್, ರೆಡೋಕ್ಸಾನ್, ಲಿಮ್ಸೀ, ಸಿಟ್ರಾವಿಟ್ ಮುಂತಾದ ಬ್ರಾಂಡಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳ ದಂಡು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳ. ಅದರಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅನ್ನಾಂಗ ಗನಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಹ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೋಷಕವಾದ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ಶೀತದ ಬಾಧೆ, ತಡೆಯಲು ನೆಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಎದೆ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಾಂತಿ ತಡೆಗೆ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಸೇವನೆ ಹಿತಕಾರಿ. ನೆಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಚಟ್ನಿ, ಹಿಂಡಿದ ರಸ, ಒಣಗಿಸಿದ ಪುಡಿ ಸೇವನೆ ನಿತ್ಯ ಸುಮಾರು 5 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ. ನೆಲ್ಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಸಖ್ಯ ಹಿತ. ಜೇನು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅದೂ ಸಹ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಹಿತಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಸಂಪಾದನೆ ಕರತಲಾಮಲಕ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: 29, 5ನೇ ಮೈನ್ ಕೊನೆ, ವೆಂಕಟಪ್ಪ ಕಾಲೊನಿ, ಸಂಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 094.

(16ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಹೃದಯ... ಹೃದಯ...

ಇವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪವಾದ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳಿದ್ದು ಅವು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಾಡುವಂತಹ ಅಪಾಯಗಳನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ಈಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಾವೇನು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಚಿತ್ರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗತೊಡಗಿತು. ಅವರು ಈ ಬಾರಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಇತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಲಹೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ತೀವ್ರ ಹಂಬಲವಿತ್ತು. ಈ ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರು 'ಕಡಿಮೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳಿಗೂ ಸ್ಥಾನವಿರಲಿ' ಎನ್ನತೊಡಗಿದರು. ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ತೂಕವಿಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಲಹೆ ನೀಡತೊಡಗಿದರು.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗಳು ಉಂಟಾದವು. ವನಸ್ಪತಿ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಸಾದಾ ಬೆಣ್ಣೆಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಅನೇಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಆಗ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರಗಳು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಯಿತು. ಆದರೇನು? ಆ ಎರಡೂ ವಿಧದ ಬೆಣ್ಣೆಗಳೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಮುಂದೆ ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಇದೆಲ್ಲ ಗೊಂದಲಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನೇ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ? ಯಾರೋ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಉಪಾಯ ಎಂದರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಮನುಷ್ಯರನ್ನೇ ನೋಡಿ. ಅವರು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ತಮಗೆ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕತೆ ಮುಗಿದುಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧಕರು ದ್ವಿತೀಯ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ (ಎಲ್‌ಪಿ)ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು. ಎಲ್‌ಪಿ ಕೂಡ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ನಂತೆಯೇ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗುವಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥ ಎಂದರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಆದರೆ ಎಲ್‌ಪಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದು ಆಹಾರದೊಂದಿಗಲ್ಲ, ಜೀನ್‌ನೊಂದಿಗೆ. ಎಲ್‌ಪಿ ಭಯಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ. ಜೀನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬರುವುದ ರಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಪಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅವರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಕೆಟ್ಟದು ಎನ್ನಲಾಯಿತು. ಬಳಿಕ ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಕೆಲವು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ಅಧಮ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಥವೆನ್ನಲಾಯಿತು. ಏನೇ ಇರಲಿ, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯರಿತು ತಿನ್ನುವುದೇ ಲೇಸು. ಅದೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಉಪ್ಪು

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೃದಯ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಸಂಜ್ಞೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭೇದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ



ವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹರಿಯುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಅದರ ದುರ್ಬಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಕ್ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏರೊತ್ತಡವು ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಿಡಿದುಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇಂತಹ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೆ ಒಂದೋ ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೃದಯವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಆಘಾತವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಏರೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಕುಶ ಹಾಕುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸೋಡಿಯಂ ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ಗಮನಾರ್ಹ. ಇಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಸೋಡಿಯಂನ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪ ಎಂದು ಬಿಡಿಸಿಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ.

ಏರೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದವರೂ ಕೂಡ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನವೊಂದು ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೂ ಲಾಭದಾಯಕ. ಅಂದರೆ ಏರೊತ್ತಡ ಇಲ್ಲದವರೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಆದರೆ ಅದೇ ವಾರ ಪ್ರಕಟವಾದ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿರುವವರು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಲಾಭವೇನಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ನಂಬಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು? ಪ್ರಾಯಶಃ ಎರಡೂ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೊಳಿತು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವೆರಡೂ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವಿಧಾನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಲ್ಲದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು

ಇನ್ನೂ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ನಾವು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಶರಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಡಾ. ಥಿಯೋಡೊರ್ ಕೊಟ್ಚೆನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂತಹ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ.

ಹ್ಞಾಂ... ಅಂದಹಾಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತಿತರ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಹರಿಸುವ ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು. ಉಳಿದವರು ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತಲ್ಲದೆ ಕೆಡುಕಂತೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವೇ?

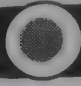
ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಂತೆ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಕಾಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. 1953ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಬಂದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದವು. ಆ ನಂತರ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವು ಸ್ನಾಯು ಸಮುಚ್ಚಯ. ಸತತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅದನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ನಡುವೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿತ್ತು. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಬೇರೊಂದು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ ಶೀಘ್ರವಾದಂತೆ ಹೃದಯವು ವೇಗವಾಗಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಅಧಿಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಡಿಯ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಹೃದಯದ ಏರೊತ್ತಡ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಏರಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಿರೂಪಿಸಿವೆ. ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತಡೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ.

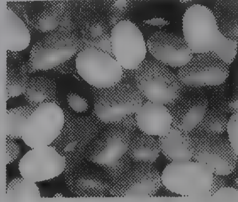
ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನೀಡಿರುವ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಧಿಕ ಲಾಭಕರವಾಗುವುದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಪೂರ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಬಯಸುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಏಕೆಂದರೆ ಶ್ರಮವು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ನಷ್ಟವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವಂಥದ್ದು. ಹಾಗೆಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪಾದೀತು. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪಾತ್ರ ಸ್ಮರಣೀಯ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮಾನ್ಯವೆಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಬಹಳ ಕಾಲ ನಂಬಿದ್ದರು. ಈ ನಂಬಿಕೆ ಸುಳ್ಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲಾಗದವರು ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಆಚೆಗಿರಲಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಂತಹ ದೀರ್ಘ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವ ಕಾರು ತೊಳೆಯುವುದು, ಮನೆ ಒರೆಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು , ತೋಟಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಯಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಗಳೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವೇ. ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವಸರವಿಲ್ಲದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದು ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ನಡಿಗೆ ಕೂಡ ಉತ್ತಮವೇ. ನಡುವೆ ಎಲ್ಲೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಪಡೆಯದೆ ಸಾಗುವ ಸುದೀರ್ಘ ನಡಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲೂಬಹುದು. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ದೂರದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ನಡುವೆ ಕಿರು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿರುವ ಮೂರು ಹಂತಗಳ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೂ ಮೊದಲನೆಯದರಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.



ನಿಮ್ಮ ಪಥ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದಾಗ...

ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಥ್ಯ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕೆಲವರ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೂಲ ಆನುವಂಶಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಪಥ್ಯವಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ತೆಪ್ಪಗಿರುವುದು ತಪ್ಪು. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು ರಾಮಬಾಣವೆನ್ನಿಸುವಂತಹ ಔಷಧಗಳು ಇಂದು ಲಭ್ಯ. ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆ ಔಷಧಿಗಳತ್ತ ಒಂದು ಇಣುಕು ನೋಟ-



ಸ್ಟಾಟಿನ್ಸ್: ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಪಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಕಡಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಾಟಿನ್‌ಗಳು ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಸಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಕೊಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ: ದೊಡ್ಡ ಡೋಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಿದಾಗ ಇವು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಅನ್ನು ಶೇ. 30ರಷ್ಟು, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಶೇ. 55ರಷ್ಟು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ಗಳನ್ನು ಶೇ. 35ರಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವುದು ತೀರಾ ದುಬಾರಿಯಾದೀತು.

ಅರ್ಜಿನೈನ್: ಈ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುವವರಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಮರಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊಎಂಝೈಮ್ ಕ್ಯೂ10: ಇದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಉತ್ಕರ್ಷಣವಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯವೈಫಲ್ಯದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರಿದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಪಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರುವು ದಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನಿತರ ಮುಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಲೆಗಡುಕ ಕಣಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಆನುವಂಶಿಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್‌ನಂತೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಯಾವಾಗ ಸ್ವತಂತ್ರ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೋ ಆಗ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ವಿನಾಶಕಾರಿಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸರಿದಾಡುತ್ತಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಪ್ರವರ್ತಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ವಿರೋಧಕಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ನಡೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಪ್ರಬಲವಾದುದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'. ಇದು ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರಯೋಗ್ಯ ತಿರುಳಿರುವ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. 1996ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಮಹತ್ವದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ನೀಡಿದ ಫಲಿತಾಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 62ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದರರ್ಥ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರೆಲ್ಲ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆಂದಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಪೂರಕಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಲ್ಲ ತಾಕತ್ತು ಹೊಂದಿವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನುವ ಸದ್ಯದ ನಂಬಿಕೆ ಅಭಾದಿತ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮಾತು. ಅದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ರಕ್ಷಾಕವಚ ಹೊಂದೋಣ.



ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ! ಯೋಗ ಅಂದ್ರೆ, ಅದೇನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನಾ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೇನಾ ? ತಿಳಿಸಿ...!

ಫೈಟೋ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳು

ಹೃದಯದ ಸುರಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಮ್ಮ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಅನೇಕ ವಿಧದಿಂದ ಒಳಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನುತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಯೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದಲೇ.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರವೇನೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವೆಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಫೈಟೋ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕ್ಯಾರೊಟಿನಾಯಿಡ್ಸ್. ಇವು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಟಾಕೆರೊಟಿನ್ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 600 ಕ್ಯಾರೊಟಿನಾಯಿಡ್ಸ್‌ಗಳಿವೆ. ಎರಡನೆಯದು ಫ್ಲಾವೊನಾಯಿಡ್ಸ್. ಇವು ಕೆಂಪು ವೈನ್, ಚಹಾ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ನಂತೆಯೇ ಫ್ಲಾವೊನಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೊಟಿನಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಉತ್ಕರ್ಷಕ ವಿರೋಧಕಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ವತಂತ್ರ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳು ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಇವು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ಯ ಹಾಗೆ ಇವು ಕೂಡ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸೋಂಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯಲೋಕ ಹೀಗೆಂದು ನಂಬಿತ್ತು. ಬುಡದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಾಡತೊಡಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ಸ್ವತಃ ಸಂಶಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವಂತಾಗಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳು ಯಾವಾಗ ಲಭ್ಯವಾಗತೊಡಗಿತ್ತೋ ಆವತ್ತಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಧೂಮಪಾನ, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳಿಂದಾದ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಒಳಪದರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಬದಲು ಅದು ಬಿಗಡಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಗಿನ ಬಿರುಕುಗಳು. ದೇಹದ ಇತರ ಗಾಯ, ಬಿರುಕುಗಳಂತೆ ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗಿನ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿ ಗಾಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೇರಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಪೊರೆಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗಾದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಗೆ ಇವು ಸ್ವತಃ ತಡೆಗೋಡೆಗಳಾಗಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರಸರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ರಾಶಿಯಾಗಿ ಪೇರಿಸಲ್ಪಡುವ ಪ್ಲೇಕ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉಪಉತ್ಪನ್ನಗಳೇ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಸಂಭವನೀಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉತ್ಕರ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿದ ಅಣುಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಈ ಆಕ್ರಮಣಕಾರರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕಣಗಳು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಣಗಳು ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಂದಾಗಿ ಎಡವಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನೊಳಗೊಂದು ಸುತ್ತು...

ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯದ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್

ಇದು ಅರಗಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ಜೀವ ಕೋಶದ ಪೊರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಇವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಯಕೃತ್ತು ಇದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸೃಷ್ಟಿಮೂಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಹಾಲಿನುತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸೀಗಡಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೇಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಹೃದಯದ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಫ್ಲೇಕ್‌ಗಳೆನ್ನಲಾಗುವ ಗಟ್ಟಿ ರಚನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ತಡೆಗೋಡೆಗಳಾಗಿ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಾಲ್ಕು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಟ್ಟರೂಪ

ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್)

ಇವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ

ಇವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಫ್ಲೇಕ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಪ

ಅತಿ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ (ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್)

ಇವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಯಕೃತ್ತು ಇವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಾಡುವಂತಹ ದುಷ್ಪಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ದುಡಿದು, ಅದು ಮಾಡುವ ವಿನಾಶವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತವೆ.

ಅತೀ ಕೆಟ್ಟರೂಪ

ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ 'ಎ'

ಇವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಇದೂ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತ...

ಇವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ಇ... ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತೀರಾ ಕೆಡುಕಿನ ರೂಪ

ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀ...

ಇವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ನಂತೆಯೇ ನಿ... ಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಇವು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ... ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಸಿ... ವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪಥ್ಯದ ಕೊಬ್ಬು

ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು

ಇವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗ... ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೊ... ಲೋಳೆಗಳಿಂದ.

ಇವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಚಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾ... ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸ... ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತದಿಂದಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕ್ಲಾಮೈಡಿಯ ಮತ್ತು ಜಿಂಗಿವಿಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆರಗುತ್ತವೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್

ಇದೊಂದು ಫ್ರೆಂಚ್ ವಿರೋಧಾಭಾಸ. ಅಲ್ಲಿನ ಜನತೆ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬನ್ನು (ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು ಮತ್ತಿತರ ಹಾಲಿನುತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೂಲಕ) ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಇವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಅವರು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ವೈನ್ ಕುಡಿಯುವವರಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಆ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ಇದಕ್ಕಿರುವ ಸಮರ್ಥನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಆದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಮೀರಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಕೈಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯವೂ ಸೇರಿದೆ ಎಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿಯೊಂದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪೆಗ್ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸದವರಿಗಿಂತ ಶೇ. 20 ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ!

ಇದರ ಕುರಿತಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರಣವಿನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ನಮ್ಮ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್, ಫ್ಲೇಕ್ ಅನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಹೊಮೊಸೈಸ್ಟಿನ್

ಕೆಲವರು ಜನಿಸಿದಾಗಲೇ ದುರದೃಷ್ಟವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಂಥವರು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಯಶಃ ಹೊಮೊಸೈಸ್ಟಿನುರಿಯಾ ರೋಗವುಳ್ಳವರು. ಇದೊಂದು ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟುವವರು ಸುಮಾರು 20ರ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಲಕ್ವದಿಂದ ನಿಧನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂನ ಉಪಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲದ ಹೊಮೊಸೈಸ್ಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೊಮೊಸೈಸ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಎಳೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಹೊಮೊಸೈಸ್ಟಿನ್‌ಗಳು ಹೇಗೆ ಕೇ... ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿ... ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯೊಡನೆ ಸೇರುವ ಅ... ಹೊಮೊಸೈಸ್ಟಿನ್ ಕಣಗಳು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ನೊಂದಿ... ಸೇರಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ಅಣುಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತ... ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇವು ಫ್ಲೇಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಹಾ... ಮಾಡಲೆಂದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ... ಕಣಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಕೆಡಿಸಿಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಹೊಮೊಸೈಸ್ಟಿನ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ... ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದೆನ್ನುವುದೇ ... ನಾವು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಗ... ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಟಮಿನ್ ... ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಮುಖೇನ ಅವುಗಳ... ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಮರೆತುಬಿಡಿ ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ ...ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ

ನೀವೀಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರು... ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಿಳಿ... ಕೊಂಡಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಹೃದಯ... ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿ... ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನ... ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾ...

ಕಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು

ವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಲಿವ್, ಸೇಂಗಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ.
ೆ ಹಲವು ಮೀನುಗಳಿಂದ.

ವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡು
ಆದರೆ ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಡಿ
ಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರೇರೆಪಿಸಲು ಅಷ್ಟೊಂದು
ಹ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ಗಳ
ಣಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಹುಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು

ವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ೋಳ, ಸೊಯಬೀನ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮೀನು
.

ವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಏಕ ಪರ್ಯಾಪ್ತಕೊಬ್ಬು ಮಾಡುವ
ನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲ

ೀಗಂದರೇನು?

ವು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಬಹುಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು.

ವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಲೊಮನ್‌ನಂತಹ ಮೀನುಗಳಿಂದ.

ವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಪ್ರಸರಣೆ ತಡೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲ

ಹೀಗಂದರೇನು?

ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಂತಹ ಪರ್ಯಾಪ್ತೀಕರಣಗೊಳ್ಳದ ಕೊಬ್ಬು.

ಇವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವನಸ್ಪತಿ ಬೆಣ್ಣೆಗಳಿಂದ, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ.

ಇವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಪರ್ಯಾಪ್ತಕೊಬ್ಬು ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು

ಹೀಗಂದರೇನು?

ಇವು ಪಥ್ಯದ ಕೊಬ್ಬುಗಳಾಗಿದ್ದು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಡಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

ಯಾವುದೇ ಕೊಬ್ಬುಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ.

ಇವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಬಲ್ಲೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ
ಈ ಗೊಂದಲಗಳ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ
ುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಹೃದಯದ
ಣೆಗೆ ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು? ಏನನ್ನು
ಸಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು?
ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವ ಮುನ್ನ
ಅಂಶವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ
ೀಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಸ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ
ಯನಗಳು ಅಥವಾ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಹಳೆಯ
ಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಹಳೆಯದನ್ನೆಲ್ಲ
ುಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯವು
ತವಿದ್ದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಏರುವ ಪರ್ವತಾ
ಗಳು ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.
ರು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು
ರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅದರ ಶೃಂಗ
ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಸಲ ಬೇರೊಂದು
ದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಆತನಿಗೆ ಹಳೆಯ
ವ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ
ದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕೂಡ. ಯಾವ
ನವೂ ಅಂತಿಮವಲ್ಲ. ಯಾವ ಹೊಸ
ಗಳೂ ಕೊನೆಯದಲ್ಲ.
ದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಬಿಚ್ಚಿಡುವ ಹೊಸ
ಗಳೇ ಸರಿಯೆಂದು ವಾದ ಮಾಡಲಾಗದು.

ಹಳೆಯದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿರಸ್ಕಾರ ಮಾಡಲೂ ಆಗದು. ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ನೆನಪಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಷ್ಟೆ. ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿರಲಿ. ಅಂದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯಿರಲಿ. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ. ಅದು ಮಾಂಸವೇ ಇರಬಹುದು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ದೊಡ್ಡಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಅಗತ್ಯವೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸುಖಕರವೆನಿಸುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಇಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಇಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೇಖನದ ಆವಶ್ಯತಕತೆಯಿತ್ತೇ ಎಂದು ಈಗ ನಿಮಗನಿಸಿದ್ದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಎಂದೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ. ನಿಮಗೀಗ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯ ಬಗೆಗೂ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ನಿಮ್ಮದೇ. ಅದರ ಕಾಳಜಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಿಂದಲೇ ಬರಲಿ. ●

ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ

- ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.
- ಚಿಂತಿಸಿ ನೋಡಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಹಾರವೆಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿರಿ.

''ನಮಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ, ನಾವು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಒಬ್ಬ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪರಿಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ ಇರಬಾರದು ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡದೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಾವು ನಡೆದರೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಯಾವುದೂ ಇರಲಾರದು. ದುಡಿಯದೆ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿರುವಾಗಲಷ್ಟೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಚಿಂತೆಯು ಬಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚುರುಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧವು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿನ್‌ಸ್ಟನ್ ಚರ್ಚಿಲ್‌ರು ಪ್ರತಿದಿನ 18 ಗಂಟೆಗೂ ಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆಗ ಅವರನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಸುತ್ತಲಿಂದಲೂ ಅಮುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದವಂತೆ. ''ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ ಚಿಂತೆಯೆನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲವೇ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಚರ್ಚಿಲ್‌ರು ಏನು ಉತ್ತರಿಸಿದರಂತೆ ಗೊತ್ತೆ?

''ನಾನು ಈಗ ತುಂಬ ಚುರುಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಬೇಕಾದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದರಂತೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿ ಲೂಯಿ ಪ್ಯಾಶ್ಚರ್‌ರು ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು. ''ಶಾಂತಿ ಎಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ವಾಚನಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ''.

(38 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ....**

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು? ಡೇ ಕೇರ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಹಾಗೆಂದರೇನು?

ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ತಜ್ಞ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ, ನಿರಾಧಾರವಾದ ಭಯ ಇದೆ. ಈ ಭಯವೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಬರದಂತೆ ಮಾಡಿ ಖೊಟ್ಟಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತೊಡಕಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಳ್ಳಿಗರಷ್ಟೇ ಏಕೆ ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಈ ರೀತಿ ಖೊಟ್ಟಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಎರಡು ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ.

(ಅ) ಆಪರೇಷನ್ ಇಲ್ಲದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:- ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಗುರಿ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು, ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ದ್ರವ ಸೇವನೆ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಪಲ್ಯ ಸೇವನೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು, ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಉಳಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಎರಡನೇ ಹಂತದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈಗ ವಿನೂತನ ಫಲಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ರೋಗಿ ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಳೀಯ ಅರವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಹೊರ ರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕ್ರಯೋ ಸರ್ಜರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಭಯ ತೊರೆದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಣಿತ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಇದಕ್ಕೆ ' ಡೇ ಕೇರ್ ಟ್ರೀಟಮೆಂಟ್' ಎನ್ನುವುದು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ದಿನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ರೋಗಿ ಅಂದೇ ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

(ಬ) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು 2ನೇ ಹಂತದ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಉತ್ತಮ. ಈಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಸ್ಟೇಪಲ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಯಾಗಲಿ ಮುಲಾಮು ಆಗಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕಟು ಸತ್ಯ. ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು, ಇಡಿಯಾದ ಕಾಳುಗಳು, ನಾರಿನ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ತಿಣುಕುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅನುವಂಶೀಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದು.

ವಿಳಾಸ: ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು,
ಎಂ.ಎಸ್.ಕೆ. ಮಿಲ್ ರಸ್ತೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ - 585 102

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ದಿನದ ಆಹಾರಪಟ್ಟಿ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆ:

ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ /ಚಹ /ಹಾಲು (ಕೆನೆ ತೆಗೆದದ್ದು) 1/4 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ್ದು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆ: ಇಡ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಓಟ್ಸ್ ಗಂಜಿ, ಸಾಂಬಾರು ಒಂದು ಕಪ್.

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಚಟ್ನಿ 3 ಸ್ಪೂನ್

ಅರ್ಧಕಪ್ ಕಾಫಿ/ಚಹ/ಹಾಲು (ಕೆನೆ ತೆಗೆದದ್ದು) ಕಾಲು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಹೆಸರು ಅರ್ಧಕಪ್.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆ: ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ 1ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಲಿಂಬೆರಸ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆ: ಒಂದು ಕಪ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಸೂಪ್, ಎರಡು ಚಪಾತಿ (ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಸೋಯಾಹಿಟ್ಟು ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಿದ್ದು), ಅರ್ಧಕಪ್ ಅನ್ನ, ಒಂದು ಕಪ್ ಸಾಂಬಾರ್,

ಒಂದು ಕಪ್ ತಿಳಿಸಾರು, ಒಂದು ಕಪ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಒಂದು ಕಪ್ ಕೋಸುಪಲ್ಯ,

ಒಂದು ಕಪ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಒಂದು ಕಪ್ ಸಲಾಡ್ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಸೇಬು.

ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆ: ಒಂದು ಕಪ್/ಚಹ/ ಹಾಲು (ಕೆನೆ ತೆಗೆದದ್ದು) ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ,

ಮೂರು ಮಾರಿ ಬಿಸ್ಕತ್‌ಗಳು.

ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟ ಅಥವಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಊಟದಂತೆ

ರಾತ್ರಿ 9ಗಂಟೆ: ಒಂದು ಕಪ್ ಕೆನೆ ನೀಗಿದ ಹಾಲು, ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ್ದು.



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಎಂ.ಕೆ. ಗುಲಬರ್ಗಾ

ವಯಸ್ಸು 19, ನಾನು ಎಲ್ಲ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಗಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನಾದರೂ ನನ್ನ ತ್ತರ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದುದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಹಲವಾರು ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳನ್ನು ಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

ರೂಪ, ಎತ್ತರ, ಬಣ್ಣ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವಂಥವು. ುಡುಗರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ 21 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ುರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಸಮಯವೂ ಇದೆ. ಈಜುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಎತ್ತರ ೆಚ್ಚಲು ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಗಿರೀಶ್, ಗೋಕಾಕ

ನನ್ನ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಗಂಟುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ೋಗಲಾಡಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಗಂಟುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆ.ಎಂ., ಹ.ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳು ತಿಂದಿವೆ. ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ುಂಬಬೇಕು, 650 ರೂ. ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳ್ಳಿ ತುಂಬದೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ವಾಸಿ ಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ದಿನನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಸಿಹಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತೀ ತಣ್ಣಗಿನ ಲ್ಲವೇ ಅತೀ ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥದ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ುಳುಕಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗ ಹುಳುಕಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ದಂತ ೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಫಿಲ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದಂತವೈದ್ಯರ ಳಿ ಹೋದರೆ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀಶೈಲ, ಹೆಬ್ಬಾಳ

ವಯಸ್ಸು 20, ನಾನು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಬಗೆಯ ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ುಪ್ಪ ಇವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಿ ಸೇವಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಗಂಟೆ ್ರೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಖಂಡಿತ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ. ಆದರೆ ಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಡಿ. ದಪ್ಪಗಿರಲಿ, ಸಣ್ಣಗಿರಲಿ ರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ಸಾದಿಕ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನಾನು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ 40ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ವೇಗವಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಉಸಿರಾಡಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ, ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನಿಮಗೆ ಬಹುಶಃ ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಹೊಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚು ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಗಾಡಿಯ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡುವಾಗ ಮೂಗಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ.

ಮಹಾಂತೇಶ, ಮುಂಡರಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನನ್ನ ನೆತ್ತಿಯ ಕೂದಲುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೀರುಗಳಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕೂ ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನಿಮ್ಮದಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸು, ಕೂದಲು ಉದುರಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಲೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಲಿಭೃಂಗಾದಿ ಕೇರಂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಬೇರೆಯವರು ಬಳಸಿದ ಬಾಚಣಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಸೀರುಗಳನ್ನು ಸೀರು ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ತಲೆಕೂದಲು ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕೂದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಗೀತಾ, ಮೈಸೂರು

■ ನನ್ನ ಮಗಳ ವಯಸ್ಸು 18, ಅವಳಿಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿಲ್ಲ. ಏನು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು? ನನಗಿದು ಬಹಳೇ ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗುವುದುಂಟು. ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

ವೀಣಾ, ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕವು ಹಾಗೂ ಅವಿಕಸಿತ. ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ನಾನು ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ದಯವಿಟ್ಟು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಸ್ತನಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ವಿಕಸಿತವಾಗಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನ ಬೇಡ. ಸ್ತನಗಳ ಕಾರ್ಯವೇ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು.

ಎನ್.ಆರ್., ಕಮಲನಗರ

■ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಮೈ ಜುಮ್ಮಗುಟ್ಟಲು ಕಾರಣವೇನು?

● ಬಹಳ ಸಮಯ ಮೂತ್ರ ಮಾಡದೇ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ನಂತರ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಮೈ ಜುಮ್ಮೆನ್ನಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮಹೇಶ್ವರಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 35, ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನನಗೆ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ - ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ - ಸಮಾಗಮ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸೊನೋಗ್ರಾಫಿ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಇರುವುದರಿಂದ ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯೂ ಆಗಿರಬೇಕು, ಪತಿಯನ್ನೂ ಸಂತುಷ್ಟಪಡಿಸಿರಬೇಕು ಅಂತಹ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಇರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಅದು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಗಂಟು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆ ಗಂಟಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಆರ್.ಎಸ್. ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 29, ನನಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೀವ್ರತೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮದುವೆ ಆಗಲೇಬಾರದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯವರು ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಾನು ಮದುವೆಯಾದರೆ ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಸುಖಕರವಾದೀತೆ?

● ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಜನರು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆದರಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಕೆ.ಟಿ.ಸಿ., ಕುಮಟಾ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಏನಾದರೂ ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

● ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ವೇನಾದರೂ ತಿಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚು ಟೀ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಆಗಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಇಲ್ಲವೇ ಲವಂಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೀಪಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.

ರವೀಂದ್ರ, ಶಿರಸಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ತೂಕ 49 ಕಿಲೊ, ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದು, ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪ ಆಗುವ ಆಸೆಯಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸದೃಢನಾಗಲು ಆಸೆ. ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿ ಆಹಾರ (ನಾನು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ತಿಂದು ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. 8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಬಾಲಚಂದ್ರ, ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನ್ನ ಅಂಗೈ ಬಹಳೇ ಬಿರುಸಾಗಿದೆ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಮೃದುವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಹಳೇ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಪ್ಪನೆಯ ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕೈಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜಾತ್ಯಾದಿ ಘೃತವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಬೇಗನೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಟೊಮೆಟೋ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಕೀಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಎನ್.ಡಿ., ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ 5 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ 'ಸ್ಟ್ರೋಕ್' ಆಯಿತು. ಹೈದರಾಬಾದ ಮತ್ತು ಸೊಲ್ಲಾಪುರ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿ ಔಷಧ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನಾನು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದೆ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರಾಮವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ 4-5 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯಬಲ್ಲೆ, ಆದರೆ ಆಸರೆಯಿಲ್ಲದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಲಾಗಲಿ, ಇಳಿಯಲಾಗಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ಭಾರವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಬಲಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಶ್ವಗಂಧಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 4 ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕ್ಷೀರಬಲಾ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ಕರ್ಪೂರಾದಿ ತೈಲ ಮತ್ತು ಧನ್ವಂತರಂ ತೈಲ ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಗುಲಬರ್ಗಾದಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್., ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 36, ಉಪನ್ಯಾಸಕ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಫದ ತೊಂದರೆ. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಫ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಪಾಠ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕೆರೆತ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಯಾಸವೂ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಅಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೆ? (ನನ್ನ ತಾಯಿಯು ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರು.) ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನೀವು ಯಷ್ಟಿಮಧು ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಅದನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡಬೇಡಿ. ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಮೂಗಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಫ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಇತ್ತೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ನಿಮಗೂ ಅಸ್ತಮಾ ಬರುತ್ತದೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಕಫದ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹಾಗೇ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಬಸವರಾಜ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಕಳೆದ 4-5 ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಬಾಯಿ ನಾರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಪ್ಪದೇ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ. ಪ್ರತಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಇಲ್ಲವೇ ಲವಂಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದರ ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯ ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಹೇಶ್, ಹೊಸಪೇಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನನ್ನ ಹಣೆಯ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಬದಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಮತ್ತು ನೆತ್ತಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರಿಹೋಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು. ಕೆಲದಿನ ಉದುರುವುದು ನಿಂತಿತು. ಈಗೀಗ ಮತ್ತೆ ಉದುರಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಉದುರಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲುಗಳು ಬರಲೆಂದು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿಕೊಂಡೆ, ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದೆ, ಪರಿಣಾಮ ಸೊನ್ನೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬರಿಸಬಹುದೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತೀ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಾದುದರಿಂದ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

ಸಿದ್ದು, ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಕಳೆದ 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಲಭಾಗದ ಎದೆಯ ಎಲುಬುಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಒಂದು ಬಾರಿ ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಶಿಯನ್ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ರಮ್ಯ, ಕೋಲಾರ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ನಾನು ಬಹಳೇ ದಪ್ಪಗಿದ್ದೇನೆ, ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗಲಿದೆ. ದಪ್ಪ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ನೀಡಲಾರರು ಎಂದು ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಇದು ನಿಜವೆ? ನಿಜವೆಂದರೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಕೇಳಿದ ವಿಷಯ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದಪ್ಪಗಿರುವುದಾಗಲೀ ಸಣ್ಣಗಿರುವುದಾಗಲೀ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ದಪ್ಪಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದಾಗಿಯೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಣ್ಣಗಾಗುವಿರಿ.

ಹಣಮಂತ, ಯಾದವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 10, ನನಗೆ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವ ಚಟವಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವುದನ್ನು ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಿವಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನ ಸಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಕೇಳದಂತೆಯೂ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ ಬೇಗನೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ವನಿತಾ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 36, ಎಣ್ಣೆಗೆಂಪು ಬಣ್ಣ, ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಇದ್ದು, ವಾಸಿಯಾಗಿ ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಕಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಕಿಲಾಯಿಡ್ ಗಂಟು ತರಹ ಆಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರೆ-ಮುಲಾಮು ಕೊಟ್ಟರು. ಅದನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚಾಯಿತೆ ವಿನಃ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕಿಲಾಯಿಡ್ ಬಾಹ್ಯೋಪಚಾರದಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಮುಖದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ.

ರವಿಶಂಕರ್, ಚಿಂತಾಮಣಿ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನನಗಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. 6 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಿಟ್ಟೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಗಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿದೆ. ತೇಗು ಬಂದಾಗ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಗುಣವಾಗು ವಂತಹ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿರುವುದೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಆಗಿನಿಂದ ನೀವೇಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಿಟ್ಟಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಈಗಲೂ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.

ರೂಪೇಶ್, ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ಕ್ರೀಡಾಪಟು, ನಾನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಯೋಗಾಸನ, ಆ ಬಳಿಕ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಡಿಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಯಾವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ? ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ?

● ನೀವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಬೇಳೆ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಂತೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ವ್ಹಿಪಿಸಿ, ಹಾವೇರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲಿಂದ ಬಿದ್ದು ನನ್ನ ಬಲಭಾಗದ ಕಪಾಲವು 2 ಅಂಗುಲ ಕಿತ್ತಿ ಗಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಕಲೆಯು ಮಾತ್ರ ಕೆಂಪಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ನನಗೆ ಅದು ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಗಾಯ ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ಆಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕಲೆಯೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲೆಯ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಂದನಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಕಲೆಯ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಧಿಕಾ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕೇವಲ 6 ತಿಂಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿದೆ. ಕಳೆದೆರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನನಗೆ 'ಮುಟ್ಟು' ಆಗಿಲ್ಲ. ನಾನು 'ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿ ಟೆಸ್ಟ್' ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?

● ಖಂಡಿತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರಬೇಕಾದ ಮುಟ್ಟು ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ.

ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ವಿವಾಹಿತೆ, ಋತುಮತಿಯಾಗಿ ಏಳು ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಆಗಿನಿಂದ 8ರಿಂದ 11 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತೇನೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದೆ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂತು. ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ Femilon ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 6 ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹವಾಗಿ 18 ತಿಂಗಳಾದರೂ ನಾನು ಗರ್ಭಧರಿಸದೆ ಇರುವುದು ನನಗೆ ಚಿಂತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಾನು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾರ ಬಳಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಋತುಮತಿಯಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರವಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಋತು ಚಕ್ರದ ಗತಿಯೇ ಹಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಗರ್ಭ ಧರಿಸದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರವಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಿರಿ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯ ಬೇಡ. ನೀವು ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಲೋಧ್ರಾಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 4 ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಡದೇ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅಶೋಕಾದಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಸಹಜ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ವಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 30, ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಮಿಯತವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರ ನೀಡಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ದಪ್ಪಗಾಗಿರುವಿರಾ? ಹಾಗೇನಾದರೂ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ನಂತರವೂ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ರವಿ, ಸಿಂದಗಿ

■ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಎಂದು ಗೋಳಿಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಇದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣವೆ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರ ಬಳಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ತಾಯಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದರೆ ಮಗನಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆಯೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ಸ್ತನದಲ್ಲಿನ ಗಂಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಲೂಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗದೇ ಇರಲೂಬಹುದು. ನೀವು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣವೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಗಂಟನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಸಬೇಕು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಪರೀಕ್ಷೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. F.N.A.C. ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವಿಕೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ವಂದನಾ, ಹಾಸನ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದವು. ನಾನು ಸದಾ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪತಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಮಾಧಾನ ಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿಡಬೇಕು?

● ನೀವು ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಊತದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಏನು ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸದ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪೂರ್ವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ.

ಟಿ.ಸಿ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ - ಬಲಗಾಲಿನ ಅಂಗಾಲಿನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಇದ್ದು, ಇವು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಭಾರೀ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆದರೆ ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ನೋವೆನಿಸಿ ನಂತರ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

● ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಕ್ಷಾರ ತೈಲವನ್ನು 5ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂಜುಳಾ, ಶ್ರೀರಾಮಪುರ-ಬೆಂಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 17, ನನಗೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿದ್ದವು, ಆ ಗುಳ್ಳೆ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದವು. ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿತ್ತುಬಿಟ್ಟೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಾಯಿತು. ಮತ್ತೆ ಹೋಗಲಿ ಎಂದು ಎರಡು ಸಲ ಕಿತ್ತೆ. ಅದು ಹೋಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಯಾವುದೇ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಲೀ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕು, ಉಗುರಿನಿಂದ ಕಿತ್ತರೆ ಕಲೆ ಹಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. **'ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ'** ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನನ್ನ 6ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸಿಡುಬಿನ ಕಲೆಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ಸಿಡುಬಿನ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಇತರ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳೆಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ.

ಹೆಸರೂ ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿ ಪಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಚರ್ಮ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ 'ಆ ಬಗೆಯ' ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ : ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಬಿ.ಎಂ.ಟಿ., ರಾಯಭಾಗ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಪಿಯುಸಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕ್ಲಾಸ್ ನಡೆಯುವಾಗ ನನಗೆ ಭಯ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಭಯವೇಕೆ? ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮವರೇ ತಾನೇ ಇರುವುದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. "ಭಯ ಪಡಬೇಡ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿರು" ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಸಹ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ (ನಿಮಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಂದೊಂದರಂತೆ INDEROL (40 mg) ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಕುಗ್ಗಿಸಿ.

ಜಿ.ಎಂ., ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 26, ವಿವಾಹಿತ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ ಹಾಗೂ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾದಂತಿರುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಹಾಗೂ ವೃಷಣ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಗಮದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು?

● ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಮಾಗಮದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ALPRAZOLAM (0.25 mg) ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮನೋಜ್, ತುಮಕೂರು

■ ದ್ವಿತೀಯ ಬಿ.ಎ, ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗಿರುವ ಚಿಂತೆಯೆಂದರೆ - ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಮುದುಡಿರುವುದು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವಾಗ ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ಬಡಿದಿತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಕಿರಿದಾಗಿಲ್ಲ. ಗುಪ್ತಾಂಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುದುಡಿರುತ್ತದೆ (ಉದ್ರೇಕವಾದ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು) ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವ ವಿಷಯ. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದೀರಿ. ಸಂದೇಹ ಬೇಡ.

ಎಸ್.ಎಸ್., ಉ.ಕ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಅವಿವಾಹಿತ. ನಾನು ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಐದಾರು ದಿನ ಇರಬಹುದು. ಅಷ್ಟೂ ದಿನವೂ ನಾನು Zolpioem ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾ? ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅಥವಾ ನಂತರವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

● ಅಷ್ಟು ದಿನವೂ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಊಟದ ಮುಂಚೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರವೀಂದ್ರ, ಔರಾದ್

■ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು, ಮಿದುಳು ಚುರುಕಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಡಿಸೆಂಬರ್ 2002ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ನನ್ನ ಲೇಖನ **"ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?"** ಲೇಖನ ಓದಿ. ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ.



ಪುಷ್ಪ, ಮೈಸೂರು

● ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 44, ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದಿಂದ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದು. ನನ್ನ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿ ಎಲುಬುಗಳ ಗಡಸು ತನದ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೆಂದು 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೇ ಸ್ಟೆಪಿಡೆಕ್ಟೆಮಿ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನನ್ನ ಬಲಕಿವಿ 1 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮತ್ತೆ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದ್ದ ಕಿವಿ ಏನೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬಲ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬಹುದೇ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಎಡ ಕಿವಿಯನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಬಹುದೇ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಿವಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಳದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಕಿವಿಗೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದು ರೋಗ ಗುಣ ಮುಖವಾಗಲು ಅದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯ ಎಲುಬಿನ ಗಡಸು ರೋಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗವಲ್ಲ. ಈಗ ತಾವು ಶ್ರವಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಲಕಿವಿಯನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಂಜುಳ, ಕೆ.ಆರ್.ನಗರ

● ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಎಡ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೂ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹಾರ್ನ್ ಎಡ-ಬಲ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬರುವುದು ತಿಳಿಯದು. ಹೀಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತ ದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ?

○ ಎಡ ಬದಿಯಿಂದ ಬರುವ ಶಬ್ದವು ಮೊದಲು ಎಡಕಿವಿಯನ್ನು ನಂತರ ಬಲಕಿವಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಬರುವ ಶಬ್ದ ಬಲಕಿವಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಸೇರಿ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿವಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮಗೆ ಶಬ್ದ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಡಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಶಬ್ದ ಬರುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲೂ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿದಾಗ ಸರ್ವ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಮಾತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಶಬ್ದಗಳ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳಿಗೂ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಬೇಕು.

●ಎಮ್.ಎಸ್.ಜೆ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾದಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ಬಿ.ಬಿ., ನರಗುಂದ

■ ನನಗೆ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವಮಾನ ಸಹಿಸುವುದೆಂದರೆ ನನಗೆ ಜೀವವೇ ಹೋದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯಗಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯ ನೀವೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಸೋಲು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನೀವು ಗೆದ್ದಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೇ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸೋತಿರುವ ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿಟ್ಟು ಸಾಧಿಸಿರುವ ವಿಷಯ ಮರೆತರೆ ಹೇಗೆ? ಯಾವುದು ಅವಮಾನ? ಕೊಲೆ, ಕಳ್ಳತನ, ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿದವರೇ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಏನೂ ಮಾಡದ ನಿಮಗೇಕೆ ಅವಮಾನವಾಗಬೇಕು? ಅವಮಾನ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಕೆಲವರು ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಗ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮಗೇ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಎಂಬ ಕವಚದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಎಮ್.ಕೆ., ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ

■ ಹಿಂದೆ ನಡೆದುಹೋದ ಘಟನೆ ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಸೊಂಟ ನೋವು, ಅನಗತ್ಯ ಭಯ. ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋದರೆ ಸೊಂಟನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೋಗಲು ಹೆದರಿಕೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ: ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಭೀಕರ ಕನಸು. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನಿಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯ ಹೆಸರು Anxity with Depression. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ದುಃಖವನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ Amitryptiline (25mg) ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ 50 mgಗೆ ಏರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ... ವರ್ಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಿ.ಎಂ., ಶಿರಗುಪ್ಪಾ

■ ವಯಸ್ಸು 36, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬೇಸರ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಸಿಟ್ಟು, ಭಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಜಗಳ ಆಡುತ್ತೇನೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋಯುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವು. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ Amitryptiline (25mg) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು 50mgಗೆ ಏರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು 1 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಆಯಾಸವಾಗುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯ ವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾದಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಮೇಷ್ಟ್ರ ಪಾಠ...

ಸ್ಟ್ರೆಚರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ರೂಮಿಗೆ ಕರೆತಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಂದಲೇ ಕೈಜೋಡಿಸಿ "ನಮಸ್ಕಾರ ಸಾರ್" ಅಂದಿತು. ಪ್ರತಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಖಾದಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಳಿ ಜುಬ್ಬ, ಪಂಚೆ ಧರಿಸಿದ್ದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರನ್ನು ನೋಡುತ್ತ "ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರೇನು" ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

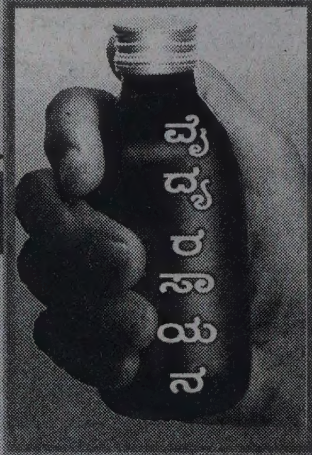
"ಸಾರ್, ನನ್ಹೆಸ್ರು ಚನ್ನಪ್ಪ ಅಂತ, ನನ್ನೂರು ಮಾಯಕೊಂಡ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೂರು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಇರೋ ಅಣ್ಣಾಪುರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ" ಅಂದರು.

ನಿತ್ಯದಂತೆ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎದುರಿಗೆ ಬರುವ ಬಸ್ಸಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಎಡಕ್ಕೆ ಸರಿದವರು ಆಯತಪ್ಪಿ ಇಳಿಜಾರಿನ ಕೊರಕಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆಸಿ. ನೋಡಿದಾಗ ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಎರಡು ಕಡೆ ಮುರಿದಿತ್ತು. ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಲು ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಭಾಗ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು "ಮೇಷ್ಟ್ರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ಮೂಳೆ ಎರಡು ಕಡೆ ಮುರಿದಿದೆ, ಪ್ಲೇಟ್ ಇಟ್ಟು ಸ್ಕ್ರೂಗಳನ್ನು ಕೂರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತೆ, ನೀವೇನೂ ಹೆದರಬೇಡಿ, ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗುತ್ತೆ" ಎಂದರು. "ಆಯ್ತು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನೀವು ಹೇಗೆ ಹೇಳ್ತೀರೋ ಹಂಗೆ" ಅಂದರು ಮೇಷ್ಟ್ರು. ಮರುದಿನ ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಮೇಷ್ಟ್ರ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಎಂದಿನಂತೆ ಅರಿವಳಿಕೆ (Anaesthesia)ಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುರಿದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರದ ವಾರ್ಡಿಗೆ (Post op ward) ಕಳಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಮಂಪರಿನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕಂಚಿನ ಕಂಠದಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ತಡೆರಹಿತವಾಗಿ ಮಹಾತ್ಮರ ಸರಳತೆ, ತ್ಯಾಗ, ಬಲಿದಾನ, ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಲೇ ಹೋದರು. ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲದೂ ನಗೆಬುಗ್ಗೆಗಳಾದರು.

ನಾವುಗಳೂ ಮೊದಲು ನಕ್ಕಿದ್ದೆವಾದರೂ ನಂತರ ಅವರ ಬಗೆಗಿನ ಗೌರವ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಯಿತು. ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಷ್ಟ್ರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಲಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗ ಅವರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬಹುದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದು "ಮೇಷ್ಟ್ರೆ ಒಂದು ಮಾತು; ರೋಗಿಗಳು ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ ತಮ್ಮ ದುಗುಡ-ದುಮ್ಮಾನ, ಕಷ್ಟ-ಸುಖ, ನೋವು-ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋರನ್ನ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ; ಆದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಠ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಿಲ್ಲ" ಅಂದುಬಿಟ್ಟೆ!

"ಹೌದಾ ಸಾರ್" ಅಂತ ಅಭಿಮಾನ, ಸಂಕೋಚಗಳೆರಡರ ಮಿಶ್ರಿತ ಭಾವದ ಪೆಚ್ಚುನಗೆ ನಕ್ಕರು ಮೇಷ್ಟ್ರು. ಇದು ಆರ್ಥೋಪಿಡಿಕ್ಸ್ ಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಂಭವಿಸಿದ ಘಟನೆ. ●



● ಡಾ. ಎಂ.ಬಿ. ಸತ್ಯಮೂರ್ತಿ

ನನಗೂ ಬ್ರೇನಿಲ್ಲ ಅಂತಾನಲ್ಲರಿ...

ಎಪ್ಪತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಬೆಳ್ಳಿ ಕೂದಲಿನ ಸುಬ್ಬರಾಯರು ನಕ್ಕರೆ ಬೆಳದಿಂಗಳು ಚೆಲ್ಲಿದಂತೆ. ಉದ್ದನೆಯ ಹಾಲುಬಣ್ಣದ ಶುಭ್ರ ಏಪ್ರನ್ (ವೈದ್ಯರು ಧರಿಸುವ ಕೋಟು) ತೊಟ್ಟು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡುವ ಅಂಗರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ|| ಸುಬ್ಬರಾವ್ ಎಂದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲ ಭಯಮಿಶ್ರಿತ ಗೌರವ.

ಅವರು ನಮಗೆ ಭ್ರೂಣಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಂತರಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ VIVA-VOCEಗೆ ಅವರೇ ಬಂದು ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟರು!

ನಮಗೆಲ್ಲ ಜಂಘಾಬಲವೇ ಉಡುಗಿಹೋದಂತಾಗಿತ್ತು.

ನಮ್ಮ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ, ಕಾರಿಡಾರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಆತಂಕದಿಂದ ಪುಸ್ತಕ ತಿರುವುತ್ತ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಅಂದು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮೆತ್ತನೆಯ ಒಳ ಅಂಗ (Soft Parts)ಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆಂದು ಡಾ|| ಸುಬ್ಬರಾವ್ ಕುಳಿತಿದ್ದರು.

ಬೀದರಿನಿಂದ ಬಂದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯ ಮೇರೆಗಷ್ಟೇ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಸೇರಿದ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸ್‌ಮೆಟ್ ಸರ್ದಾರ್ಜಿ ಅಮರ್‌ಜಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ. ಆತನಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇವನ ಸರದಿ ಬಂದಾಗ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಾಣಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ ಸುಬ್ಬರಾಯರು. ಯಾವೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರಿಸದ ಸರ್ದಾರ್ಜಿಗೆ ಸೊನ್ನೆ ಕೊಡದೆ ಕೆಲವಾದರೂ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡೋಣವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಾದರೂ ಉತ್ತರಿಸಲೆಂದು ಕ್ಲೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

"ನೋಡು ನಿನಗೊಂದು ಕ್ಲೂ ಕೊಡ್ತೇನೆ; ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ ಪಾಸಾಗುವಷ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡ್ತೇನೆ, ಆಗಬಹುದಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ ಸುಬ್ಬರಾಯರು.

"ಆಯ್ತು ಸಾರ್," ಅಂದಿದ್ದಾನೆ ಅಮರ್‌ಜಿತ್ ಸಿಂಗ್.

"ಈಗ ಹೇಳು, ನಾನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಅಂಗ ನನ್ನಲ್ಲಾಗಲಿ ನಿನ್ನಲ್ಲಾಗಲೀ ಇರದಂತಹುದು, ನೇಮ್ ದ ಆರ್ಗನ್" ಎಂದು ಶವದಿಂದ ಕೊಯ್ದೆಗೆದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತ ಸುಳಿವು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ತಡಮಾಡದೆ ಥಟ್ಟೆಂದು "ಮಿದುಳು ಸಾರ್" ಎಂದು ತಣ್ಣಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಸರ್ದಾರ್ಜಿ.

ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ್ದ ಸುಬ್ಬರಾಯರು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರೆಳೆದು ಸರ್ದಾರ್ಜಿಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಖುರ್ಚಿಗೊರಗಿದವರೇ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡು "Fortunately we neither have a dry well in the campus nor a rope to hang myself, go!" ("ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಕ್ಯಾಂಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ನೀರಿರದ ಬಾವಿಯಾಗಲೀ ಹಗ್ಗವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ! ಹೋಗು") ಎಂದರಚಿದ್ದಾರೆ.

ನಂತರ ಕಾಫಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ "ಏನ್ರೀ ಸತ್ಯಮೂರ್ತಿ, ಈ ಸರ್ದಾರ್ಜಿಗೆ ಕ್ಲೂ ಕೊಟ್ಟು ಉತ್ತರ ಪಡೆದು ಪಾಸ್ ಮಾಡೋಣಾಂತ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿದ್ರೆ ನನಗೂ ಬ್ರೇನಿಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾನಲ್ರೀ, ನಾನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗ್ಬೇಕು ಹೇಳ್ರೀ" ಎಂದು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವಂತೆ ನಕ್ಕಿದ್ದು.

ಇಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ನಗುವಿನ ಕಲರವ ಸ್ಟಾಫ್ ರೂಮಿನಿಂದ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣವೇನೆಂಬ ನಮ್ಮ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಿತ್ತು. ನಾವೂ ನಕ್ಕು ನಿರಾಳರಾಗಿದ್ದೆವು. ಇದು 1983ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲೊಂದು. ●

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ **'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'**ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣವಿದು, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. **-ಪ್ರ.ಸಂ.**

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : **Adanagouda T. Patil,** # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

KANNADA MONTHLY

CPMG/KA/BGW - 349/2003-05